കളരിപ്പയറ്റ്

ചിറക്കൽ ടി. ശ്രീധരൻനായർ



ചിറക്കൽ ടി. ശ്രീധരൻനായർ

കണ്ണൂരിനടുത്ത് ചിറക്കൽ ഗ്രാമത്തിൽ 1909-ൽ ജനിച്ചു.
അച്ഛൻ: ചിറക്കൽ കോവിലകത്തെ ആയില്യം
തിരുനാൾ രാമവർമ്മ വലിയരാജാ.
അമ്മ: തയ്യിൽ കല്യാണിക്കുട്ടി കെട്ടിലമ്മ.
ചിറക്കൽ രാജാസ് ഹൈസ്ക്കൂളിൽ വിദ്യാഭ്യാസം.
വടക്കൻകേരളത്തിൽ പ്രഗല്ഭരായ ഗുരുക്കന്മാരിൽനിന്ന്
കളരിപ്പയറ്റിന്റെ എല്ലാ വശങ്ങളിലും അവഗാഹം നേടി.
1935-ൽ രാജ്കുമാർ കളരിയും 1948-ൽ ശ്രീ ഭാരത് കളരിയും സ്ഥാപിച്ച്
നിരവധിപേരെ കളരിയഭ്യാസം ശീലിപ്പിച്ചു. കുറച്ചുകാലം മദിരാശിയിലെ
വൈ. എം. സി. എ. കായിക കലാലയത്തിൽ കളരിപ്പയറ്റ് അദ്ധ്യാപകനായിരുന്നു.
അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു ചിത്രകാരനുമായിരുന്നു. കളരിപ്പയറ്റ് (വായ്ത്താരി) (1937),
മർമ്മദർപ്പണം (1956), ലെസിം (1960), കുട്ടികൾക്കുള്ള കളികൾ (1960), ഉഴിച്ചൽ
(1983), Kalaripayattu (2007) എന്നിവയാണ് പ്രധാന കൃതികൾ.

പരേതയായ എം. ജി. രാജമ്മാളാണ് പത്നി.
മക്കൾ: ദാസ്, പ്രസാദ്.
1984 നവംബറിൽ ദിവംഗതനായി.

പ്രസാധകക്കുറിപ്പ്

കേരളത്തിലെ കളരിപ്രസ്ഥാനത്തിനുവേണ്ടി സ്വജീവിതം സമർപ്പിച്ച കളരി ആചാര്യനാണ് ചിറക്കൽ ടി. ശ്രീധരൻനായർ. കളരിപ്പയറ്റ് എന്ന ആയോധനകലയുടെ വിവിധ സമ്പ്രദായങ്ങളെക്കുറിച്ചും മുറകളെക്കുറിച്ചും ആധികാരികമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന 'കളരിപ്പയറ്റ്' സാഹിത്യപ്രവർത്തക സഹകരണസംഘം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു.

സമർപ്പണം

കേരളമാതാവിന്റെ തൃപ്പാദങ്ങളിൽ

രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ അവതാരിക

ചിറക്കൽ ടി. ശ്രീധരൻനായരുടെ 'കളരിപ്പയറ്റ്' എന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം ഇപ്പോൾ ശരിക്ക് മൂന്നാമത്തെ പതിപ്പാണ്. ഇത് ഞാൻ ഇതിനെഴുതുന്ന രണ്ടാമത്തെ അവതാരികയുമാണ്. 1963-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച രണ്ടാംപതിപ്പിനാണ് എന്റെ ഒന്നാം അവതാരിക നൽകിയത്. ഒന്നാം പതിപ്പ് 1937-ൽത്തന്നെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. കളരിപ്പയറ്റിനെപ്പറ്റി അതിനുമുമ്പ് ചില പഴയ കൃതികൾ മാത്രമേ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളൂ.

'കേരളസാഹിത്യചരിത്ര'ത്തിൽ കുഞ്ചൻനമ്പ്യാരുടെ ഗുരുക്കന്മാരുടെ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്ന ദ്രോണമ്പള്ളി നായ്ക്കരുടെ കളരിപ്പയറ്റുസമ്പ്രദായം വിവരിക്കുന്ന 'കളരിവിദ്യ' എന്ന അപ്രകാശിതമായ കൃതിയെപ്പറ്റി മഹാകവി ഉള്ളൂർ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരത്തെ ഹസ്തലിഖിതഗ്രന്ഥശാല 'കളരിവിദ്യ' പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനുമുമ്പുതന്നെ ശ്രീധരൻനായരുടെ കൃതി പുറത്തുവന്നു കഴിഞ്ഞിരുന്നല്ലോ.

ചിറക്കൽ ശ്രീധരൻനായർ ആധുനികദശയിലെ ഏറ്റവും പ്രഗല്ഭനായ കളരിപ്പയറ്റാശാനായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആയോധനകലാപാടവം ചെറുപ്പത്തിൽ ഞാൻ പലതവണ കണ്ടു പേടിക്കുകയും ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രായോഗികസ്വഭാവത്തിന്റെ മേൽക്കോയ്മ വന്നുകൂടിയിട്ടുണ്ട്. ഗ്രന്ഥം വായിക്കുന്നവർ കളരിപ്പയറ്റിൽ പ്രാഥമികജ്ഞാനമില്ലാത്തവരാണെങ്കിൽ, ഹസ്തമുദ്രകൾ വിവരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾപോലെ ദുർഘടമായിത്തോന്നും. പയറ്റുമുറകളുടെ സാങ്കേതികമായ വായ്ത്താരിയും വിവരണവുമാണ് ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം.

ഗ്രന്ഥകാരൻ കളരിപ്പയറ്റിനെക്കുറിച്ചു സാമാന്യജനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതരത്തിലുള്ള വിവരണപ്രധാനമായ ഗ്രന്ഥം എഴുതണമെന്നല്ല ഉദ്ദേശിച്ചിരുന്നത്. മിക്കവാറും മറഞ്ഞുതീരാറായ കളരിപ്പയറ്റിന്റെ ഗുരുപരമ്പരാപ്രോക്തമായ അവതരണവിദ്യയെ കോട്ടം കൂടാതെ നിലനിർത്തുവാനാണ് അദ്ദേഹം ഗ്രന്ഥം രചിച്ചത്. സമയം കിട്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ, പയറ്റുവിദ്യയുടെ സാംസ്കാരികമൂല്യങ്ങളെ വിവരിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഗ്രന്ഥം അദ്ദേഹം എഴുതിയേനെ.

നായാട്ട് എന്ന കർമ്മത്തിന് ശരീരത്തെ ലാഘവവും ഒതുക്കവും ഉള്ളതാക്കുക എന്ന പ്രയോജനത്തിനുപുറമേ, കൂടുതൽ ആഴത്തിലുള്ള പ്രയോജനങ്ങളും ഉണ്ടെന്ന് ശാകുന്തളത്തിൽ കാളിദാസൻ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. 'ശരീരം ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കാനുള്ള ഉപകരണമാണ്' എന്നു മഹാകവി പാടിയത് സുപ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. യോഗവിദ്യയിൽ 'കായസമ്പത്തി'ന് സ്വന്തമായ സ്ഥാനമുണ്ട്. ആനന്ദത്തിനും

അന്നത്തിനും ജീവിതത്തിൽ അതതിന്റെ സ്ഥാനമുണ്ടെന്നു ഋഷികൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

കളരിപ്പയറ്റിന് ധാർമ്മികമായ ഒരു അടിത്തറയുണ്ട്. ഈശ്വരവിശ്വാസവും അധർമ്മവിരോധവും ആർത്താരോടുള്ള അനുകമ്പയും അതിന്റെ അടിത്തറയിലെ പൊട്ടാത്ത ശിലകളാണ്. 'കളരിപരമ്പരാ ദൈവങ്ങ'ളെ പൂജിക്കാതെ ഒരു വീരനും യുദ്ധത്തിനു പോകാറില്ല. അമ്മാവനായ ആരോമൽചേകവരെ ചതിച്ചുകൊന്ന ചന്തുവിനെ മരുമകൻ ആരോമലുണ്ണി അങ്കത്തിൽ വധിക്കുന്നു. അത് ധർമ്മത്തിനുള്ള ബലിയാണ്. കൊല്ലാക്കൊലയല്ല. നട്ടെല്ല് ഉയർത്തി സാഭിമാനം ജീവിക്കുകയായിരുന്നു അവരുടെ ലക്ഷ്യം. 'ഒളിവാളുകൊണ്ട്' മരിച്ചാൽ പുലകൂടി താൻ കുളിക്കില്ലെന്നു മകനെ ഉണ്ണിയാർച്ച ധരിപ്പിക്കുന്നു. കർമ്മജാഡ്യം വരുത്തുന്ന ദുഃഖത്തിനും ഒളിച്ചുപറയലിനും ഇവിടെ സ്ഥാനമില്ല. ഉണ്ണിയാർച്ച എടവട്ടത്തങ്ങാടിയിൽ എത്തിയപ്പോൾ തെമ്മാടിപ്പരിഷയെക്കണ്ട് കൂട്ടുകാരൻ കുഞ്ഞിരാമൻ വിറയ്ക്കുമ്പോൾ ഉണ്ണിയാർച്ച പറയുന്ന വാക്കുകൾ, ഇന്നത്തെ ഫെമിനിസ്റ്റുകൾക്ക് അവസരത്തിനൊത്തു പറയാൻ കഴിഞ്ഞെങ്കിൽ എന്നു ഞാനാശിക്കുന്നു. ഉണ്ണിയാർച്ച പറഞ്ഞതിതാണ്:

"പെണ്ണായ ഞാനും വിറയ്ക്കുന്നില്ല
ആണായ നിങ്ങൾ വിറയ്ക്കുന്നെന്തേ?"

തച്ചോളി ഒതേനനെപ്പറ്റി ഉള്ളൂർ പറഞ്ഞ ഈ വാക്കുകൾ മറക്കരുത്: "എവിടെ അക്രമം കണ്ടാലും അതിനെ അമർച്ചചെയ്യുക, ഏതു ബലഹീനന്മാരെയും സർവ്വശക്തികളും പ്രയോഗിച്ചു സഹായിക്കുക." "പാപംചെയ്യാത്തവരിൽ ആയുധപ്രയോഗമില്ല" എന്ന ഭാരതീയമായ ആയുധസദാചാരം കാളിദാസൻ വെളിപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടല്ലോ. ഒതേനൻ ആ സദാചാരസംഹിത പാലിച്ചുപോന്നു. അഭിമാനം വിട്ടു ജീവിക്കാൻ വിസമ്മതിച്ചതുകൊണ്ടാണ് ഒതേനന് അകാലചരമം നേരിടേണ്ടിവന്നത് എന്നു നാം മറന്നുകളയരുത്.

പടനിലങ്ങളിലെ ഈ പഴയ സദാചാരം ഇന്ന് ഏറക്കുറെ ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു. നിരപരാധരായ കോടി കോടി മനുഷ്യരെ കൊന്നാലും പുരികം ഒന്നുപോലും ഇളകാത്ത ഉൾക്കട്ടിയുള്ളവരാണ് ഇന്നത്തെ പുരുഷന്മാരെല്ലാം. തോക്കിന്റെയും അണുബോംബിന്റെയും കാരണമെന്യേ സമസ്തനാശം വാരിവിതറുന്ന, സംസ്കാരമാണ് ഇന്ന് നിലവിലുള്ളത്.

കളരിപ്പയറ്റ് മറ്റൊരു സംസ്കാരത്തിന്റെ പ്രതിനിധിയാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രസക്തി, കളരിപ്പയറ്റ് പരിശീലിച്ചവർക്കു കായികസംസ്കാരത്തിനുപുറമേ, ധൈര്യപൗരുഷങ്ങളുടെയും അഭിമാനാനുകമ്പകളുടെയും ധർമ്മബോധത്തിന്റെയും ആന്തരികമായ ആ ചൈതന്യംകൂടി ലഭിക്കാൻ ഇടവരുന്നു എന്നതാണ്.

തൃശ്ശൂർ
29-05-'98

സുകുമാർ അഴീക്കോട്

ഒന്നാം പതിപ്പിന്റെ ആമുഖം

ചെറുപ്പകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ഞാൻ കായികാഭ്യാസവിഷയത്തിൽ താൽപര്യം പുലർത്തിപ്പോന്നിട്ടുണ്ട്. ആദ്യകാലത്ത് പാശ്ചാത്യസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള കായികാഭ്യാസങ്ങളും ചില ദേശീയ വ്യായാമങ്ങളുമാണു ഞാൻ പരിശീലിച്ചത്. കളരിവിദ്യയിലടങ്ങിയ വൈവിദ്ധ്യം നിറഞ്ഞ പല അഭ്യാസക്രമങ്ങളെപ്പറ്റിയും കേൾക്കാനിടവന്നതുമുതൽ അവയെല്ലാം അഭ്യസിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം എനിക്കുണ്ടായി. പാശ്ചാത്യരീതിയിലുള്ള കായികവിദ്യകളെപ്പറ്റി പല ഗ്രന്ഥങ്ങളും വായിക്കാൻ കഴിഞ്ഞ എനിക്ക് നമ്മുടെ കളരിപ്പയറ്റിനെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥംപോലും കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. കളരിവിദ്യയെപ്പറ്റി ചില പഴയ താളിയോലഗ്രന്ഥങ്ങ ളിൽനിന്നു ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ അവയുടെ സാങ്കേതികസ്വഭാവം നിമിത്തം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, അവ ആ വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച സാമാന്യജ്ഞാനം നൽകുന്നതിനുപോലും സഹായകമായില്ല.

അഭ്യാസപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നകാലത്ത് കളരിയാശാന്മാരിൽ പലരെയും എനിക്കു പരിചയപ്പെടേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ട്. കളരിവിദ്യയിലടങ്ങിയ പ്രധാനപ്പെട്ട എല്ലാ മുറകളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവ് അല്പം ചില ആശാന്മാർക്കു മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. കയറ്റംമുറകൾ അറിഞ്ഞിരുന്ന ചില ഗുരുക്കന്മാർ ആവക വിദ്യകൾ മറ്റുള്ളവരെ അഭ്യസിപ്പിക്കാനുള്ള സന്മനസ്സു കാണിച്ചില്ല. അമിതമായ ദ്രവ്യേച്ഛ ബാധിച്ച ചില ആശാന്മാർ കനത്ത തുകകൾക്കു മാത്രമേ വിദ്യ ഉപദേശിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. കളരിവിദ്യയെപ്പറ്റി ഉള്ളുതുറന്നു സംസാരിക്കാൻപോലും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരായിരുന്നു മറ്റുചിലർ. പ്രധാനപ്പെട്ട ചില അടവുകളുടെ ശരിയായ സ്വഭാവം മറച്ചുവെച്ചു മറ്റു രീതിയിൽ പരിശീലനം നൽകിയിരുന്ന അപൂർവ്വം ചില ആശാന്മാരും കളരിയഭ്യാസരംഗത്തുണ്ടായിരുന്നു. കളരികളിൽവെച്ച് അഞ്ചോ ആറോ വർഷം സാധാരണനിലയിൽ അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്തിരുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഗുരുനാഥന്മാരിൽനിന്ന് പറയത്തക്ക പരിജ്ഞാനമൊന്നും നേടാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ജിജ്ഞാസുക്കൾക്കു പല ക്ലേശങ്ങളും വരുത്തിയ ഈ ദുരവസ്ഥയാണ് ഇപ്പോൾ അവശേഷിച്ചു കാണുന്ന കളരിവിദ്യയുടെ വികാസത്തിനു പ്രതിബന്ധമായിത്തീർന്നത്.

വിദ്യാവിതരണത്തിൽ വിമുഖരല്ലാത്ത എന്റെ വന്ദ്യഗുരുനാഥന്മാരിൽനിന്നും കളരിയഭ്യാസകുതുകികളായ സുഹൃത്തുക്കളിൽനിന്നും പല ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നുമായി കഴിഞ്ഞ മൂന്നു ദശാബ്ദക്കാല

ത്തിനിടയിൽ നേടാൻ കഴിഞ്ഞ പ്രായോഗികവും പ്രാമാണികവുമായ അറിവിൽനിന്നാണ് ഇങ്ങനെയൊരു ഗ്രന്ഥനിർമ്മാണം നിർവ്വഹിക്കുവാൻ എനിക്കു സാധിച്ചത്. ഭാരതത്തിന്റെ സംസ്കാരസമ്പത്തിനു കേരളം നൽകിയ ഒരുൽകൃഷ്ടസംഭാവനയാണല്ലോ കളരിവിദ്യ. കേരളത്തിൽത്തന്നെ വളരെ നീണ്ട പാരമ്പര്യമുള്ള ഈ കായികവിദ്യയെപ്പറ്റി ഇപ്പോഴെങ്കിലും ഒരു ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ സാധിച്ചതിൽ എനിക്ക് അതിയായ ചാരിതാർത്ഥ്യം ഉണ്ട്. അടുത്തകാലത്തായി കളരിപ്പയറ്റ് പുനരുദ്ധരിക്കുന്നതിനുള്ള ചില ശ്രമങ്ങൾ അവിടവിടെ നടന്നുവരുന്നുണ്ട്. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണം കളരിയഭ്യാസപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്കും ആ വിഷയത്തിൽ ഒരു സാമാന്യജ്ഞാനം നേടുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും പ്രയോജകീഭവിക്കുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

കളരിപ്പയറ്റിലെ അഭ്യാസമുറകളെല്ലാം കുറേക്കാലംകൊണ്ടു മാത്രമേ പഠിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളുവെന്നു പലരും ധരിച്ചുകാണുന്നുണ്ട്. അഭ്യാസപരിശീലനത്തിൽ ദീർഘകാലം ഏർപ്പെട്ട പലരുടെയും അനുഭവത്തിൽനിന്നായിരിക്കാം ഈ അഭിപ്രായത്തിനു പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചത്. വാസ്തവം പറയുകയാണെങ്കിൽ അബദ്ധവും അടിസ്ഥാനരഹിതവുമായ ഒരു ധാരണയാണിത്. ഞാൻ മുമ്പു സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെയുള്ള പരിതഃസ്ഥിതിയിൽ കളരിപ്പയറ്റ് അഭ്യസിക്കുന്നതു ക്ലേശകരം തന്നെയായിരിക്കും. എന്നാൽ ഉത്സാഹത്തോടും ശ്രദ്ധയോടുംകൂടി അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്യുന്ന പ്രാപ്തയൗവനനായ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ആറുമാസംകൊണ്ട് എല്ലാ അഭ്യാസമുറകളും പഠിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് സ്വന്തം അനുഭവത്തെ മുൻനിർത്തി എനിക്കുറപ്പിച്ചുപറയാൻ കഴിയുന്നതാണ്. പരിശീലനം നൽകുന്ന ഗുരുനാഥന്റെ പ്രാവീണ്യവും ഈ കാര്യത്തിൽ അതിപ്രധാനമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നതായിരിക്കും. പല ആശാന്മാരുടെയും കീഴിൽ പല കാലങ്ങളിലായി നടന്ന എന്റെ പരിശീലനം കുറേയധികം നീണ്ടുപോകാനിടയായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും മെയ്യഭ്യാസവകുപ്പിലുള്ള പതിന്നാലു മുറകൾ ഒരുമാസംകൊണ്ടും ഒറ്റപയറ്റിലെ ഒൻപതു മുറകൾ രണ്ടാഴ്ചകൊണ്ടും മറപിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റിലെ അഞ്ചുമുറകൾ ഒരാഴ്ചകൊണ്ടും എനിക്കു പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്ന് ഈ സന്ദർഭത്തിൽ പ്രസ്താവിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

എന്റെ ഈ പുസ്തകം ക്രിയാപ്രധാനമാണ്, വാചാപ്രധാനമല്ല. ഉള്ളടക്കത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്ന കായികാഭ്യാസപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അല്പംപോലും വൈകല്യം വന്നുചേരാതിരിക്കാൻ ഞാൻ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു കർമ്മശീലൻ മാത്രമായ എനിക്ക് ഭാഷയുടെ കാര്യത്തിൽ അത്രത്തോളം മേന്മവരുത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന ബോധമുണ്ട്.

വിജ്ഞാനപ്രണയികളായ കേരളീയർ എന്റെ ഈ എളിയ ഉദ്യമത്തെ അനുഗ്രഹിക്കുമെങ്കിൽ ഞാൻ കൃതാർത്ഥനാണ്. എന്റെ അപേക്ഷയനുസരിച്ച് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനു സമുചിതമായ ഒരവതാരിക എഴുതിത്തന്ന ശ്രീ. സുകുമാർ അഴീക്കോട് അവർകളോടും ഇതിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് സാമ്പത്തികസഹായം നൽകിയ കേരള

സാഹിത്യഅക്കാദമിയോടും എനിക്കുള്ള കൃതജ്ഞത സീമാതീതമാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥനിർമ്മാണത്തെ സംബന്ധിച്ച പരിശ്രമത്തിൽ എനിക്ക് പല സഹായങ്ങളും നല്കിയ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും എന്റെ ഹൃദയംഗമമായ കൃപ്പുകൈ.

ശക്തിഭവനം

14-12-1963

ചിറക്കൽ ടി. ശ്രീധരൻനായർ

ഉള്ളടക്കം

ഭാഗം ഒന്ന്

കളരിപ്പയറ്റ് അന്നും ഇന്നും

ആദ്ധ്യാത്മികകാര്യങ്ങളിലെന്നപോലെ കലാവിദ്യകളിലും സമു ന്നതസ്ഥാനമലങ്കരിച്ച പ്രാചീന കേരളത്തിലെ ഒരായോധനകലയാണ് കളരി പ്പയറ്റ്. കറകളഞ്ഞ വീരത്വം കളിയാടിയിരുന്ന ആ പഴയ കാലത്ത് കേരള ത്തിൽ കളരിയഭ്യാസത്തിന് ഒരു മികച്ച സ്ഥാനം കല്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. നമ്മുടെ ചില പഴമ്പാട്ടുകളിൽ ഒന്നു കണ്ണോടിക്കുന്നതായാൽ കളരിയഭ്യാ സത്തിന്റെ കഴിവുകളെപ്പറ്റി പലതും നമുക്കറിയാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. വടക്കൻപാട്ടുകളിൽ പ്രകീർത്തനംചെയ്തുകാണുന്ന തച്ചോളി ഒതേനൻ, ആരോമൽ ചേകവർ, ഉണ്ണിയാർച്ച മുതലായവരുടെയും, തെക്കൻപാട്ടുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന ഇടനാടൻ, ഇരവിക്കുട്ടിപ്പിള്ള എന്നിവരുടെയും അദ്ഭുത പരാക്രമങ്ങൾ ആ കഥാഗാനങ്ങളിൽ വായിക്കുമ്പോൾ ഏതൊരു കേരളീ യന്റെ ഹൃദയമാണു പുളകംകൊള്ളാതിരിക്കുക! കളരിയഭ്യാസപരിശീലനം കൊണ്ടു സാധിച്ചിരുന്ന ആവക അത്ഭുതപ്രയോഗങ്ങൾ ഇന്ന് ഏട്ടിൽ മാത്രമേ നമുക്കു കാണാൻ കഴിയുകയുള്ളുവെന്നത് പരിതാപകരമായ ഒരു പരമാർത്ഥ മാണ്.

കാലം പോയ പോക്കിൽ കളരിപ്പയറ്റിനു പഴയകാലത്തുണ്ടായിരുന്ന പ്രാഭവവും പ്രൗഢിയും ക്രമേണ മങ്ങി മാഞ്ഞുപോയി. ഭാരതം വൈദേശി കാധിപത്യത്തിൽ പെട്ടതോടുകൂടി പുതിയതരം ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള ആയോധനസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചു. ഭരണ സമ്പ്രദായംതന്നെ ആകമാനം മാറി. ഭാരതത്തിനു സംഭവിച്ച ഈ മാറ്റത്തിൽ കേരളക്കരയും പെട്ടു. കാലത്തിനും ജീവിതസമ്പ്രദായത്തിനും വന്ന മാറ്റം നിമിത്തം കളരിയഭ്യാസപരിശീലനത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ലാതാവുകയും ഗുരു മുഖത്തിൽനിന്ന് ആയത് ഏറ്റുവാങ്ങാൻ താൽപര്യമുള്ള തലമുറയില്ലാതാ വുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെയുള്ള പരിതോവസ്ഥകളിൽ കേരളത്തിലെ വിശിഷ്ടകലയായ കളരിപ്പയറ്റിനു പ്രചാരം കുറഞ്ഞുവെന്നു മാത്രമല്ല, അധോഗതി സംഭവിക്കുകയുമുണ്ടായി.

ആയോധനകലയിൽ അഭിനിവേശമുള്ള അപൂർവ്വം ചിലർ വിനോദാർത്ഥ മായെങ്കിലും കളരിപ്പയറ്റ് അഭ്യസിച്ചുവന്നു. അങ്ങനെ നിലനിന്നുപോന്ന കള രിപ്പയറ്റ് ഇപ്പോൾ അവശേഷിച്ചുകാണുന്ന നിലയിൽപ്പോലും ആത്മരക്ഷോ പായമായ ഒരുത്തമകായികാഭ്യാസകലയാണെന്ന് കേരളീയർക്കഭിമാനിക്കാ വുന്നതാണ്.

കളരിപ്പയറ്റിലെ
വ്യത്യസ്ത സമ്പ്രദായങ്ങൾ

കേരളക്കരയിൽ പ്രാദേശികരീതിഭേദങ്ങളോടെ പരിശീലിച്ചുവന്ന ഒ
കായിക വിദ്യയാണ് കളരിപ്പയറ്റ്. ഉത്തരകേരളത്തിലും മദ്ധ്യകേരളത്തിലും
ദക്ഷിണകേരളത്തിലും പ്രചരിച്ചിരുന്ന കളരിയഭ്യാസ സമ്പ്രദായങ്ങൾ
പ്രധാനപ്പെട്ട രീതിഭേദങ്ങൾ കാണാവുന്നതിനാൽ കളരിപ്പയറ്റിന് ഐകരൂ
മില്ലെന്ന കാര്യം വിസ്മരിക്കാവുന്നതല്ല.

ഉത്തരകേരളത്തിൽ അവശേഷിച്ചു കാണപ്പെടുന്ന കളരിപ്പയറ്റ്
അറപ്പ്ക്കയ്യ്, പിള്ളതാങ്ങി, വട്ടേൻതിരിപ്പ് എന്ന മൂന്നു സമ്പ്രദായങ്ങൾക്കാ
ഇപ്പോൾ പ്രചാരം കാണുന്നത്. ആദ്യം പ്രസ്താവിച്ച രണ്ടു രീതികൾ
യഥാക്രമം തുളു എന്നും ഒള് എന്നും പറഞ്ഞുവരാറുണ്ട്. അടവുകളു
മേന്മകൊണ്ട് മികച്ചുനില്ക്കുന്നത് അറപ്പ്ക്കയ്യ് സമ്പ്രദായമാണ്. വിവ
രീതികളിൽ കാലുകൾ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന ഇതിലെ മെയ്പ്പയ
സമ്പ്രദായങ്ങൾ മറ്റു രണ്ടു സമ്പ്രദായങ്ങളെക്കാൾ പ്രാധാന്യം അർഹി
ന്നവയാണ്.

പിള്ളതാങ്ങിയിൽ, ശരീരം വലിഞ്ഞമർന്ന നിലയിൽ കൈകൾ നില
കുത്തിക്കൊണ്ട് ചുവടുകൾവെച്ചു മുന്നേറുകയും പിന്മാറുകയുംചെയ്യു
മെയ്യഭ്യാസങ്ങളാണ് അധികമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അറപ്പ്ക്കയ്യ്, പി
താങ്ങി എന്നീ സമ്പ്രദായങ്ങളിലുള്ള കോൽത്താരിപ്പയറ്റിലും അല്പാല്
വ്യത്യാസങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

വട്ടേൻതിരിപ്പ് സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള പയറ്റിൽ മെയ്പ്പയറ്റ്, വടിപ്പ
വാൾവലി എന്നീ അഭ്യാസങ്ങൾക്കുപുറമെ പലമാതിരി മറിച്ചിലുകൾ,
ക്കങ്ങൾ, കോൽക്കളി എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആത്മരക്ഷോപായമ
ഒരു വ്യായാമസമ്പ്രദായമെന്ന നിലയിൽ അറപ്പ്ക്കയ്യ് മുന്നിട്ടുത
നില്ക്കുന്നുവെങ്കിലും വട്ടേൻതിരിപ്പ് സമ്പ്രദായം വിനോദത്തിനും വ്യായ
ത്തിനും പ്രധാനപ്പെട്ടതായിട്ടാണു കരുതിവരുന്നത്.

മദിരാശി ഗവണ്മെന്റുവക പൗരസ്ത്യഗ്രന്ഥാലയത്തിലുള്ള രംഗാഭ്യാ
മല്ലയുദ്ധം, വെറുംകൈപിടുത്തം, ആയുധാഭ്യാസം എന്നീ നാലു പ
കൈയെഴുത്തു കൃതികളിൽ കളരിപ്പയറ്റിലെ പല അഭ്യാസങ്ങളെപ്പറ്റി
പ്രസ്താവിച്ചുകാണുന്നുണ്ട്. വള്ളുവനാടുതാലൂക്കിലുള്ള കവളപ്പ

മൂപ്പിൽനായരുടെ കുടുംബത്തിൽനിന്നും തറയ്ക്കൽ വാരിയത്തുനിന്നും കണ്ടുകിട്ടിയ ഗ്രന്ഥങ്ങളാണ് അവ. ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ കർത്താവാരെന്നോ, ഏതു കാലത്താണ് അവ എഴുതിയതെന്നോ ആ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും വള്ളുവനാട്ടിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന ചില അഭ്യാസ സമ്പ്രദായങ്ങളെപ്പറ്റിയാണ് അവയിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നു നമുക്ക് ഊഹിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ഗണപതിക്കാല്, അന്തരക്കാല്, വീശിക്കാല്, കരണംകുത്തി, ചോർക്കലടവ് മുതലായ പല മെയ്പ്പയറ്റ് സമ്പ്രദായങ്ങളെപ്പറ്റിയും ആച്ചില്, ചാച്ച്കളി, മുനയചാച്ച്കളി(മുന്നേച്ചാച്ചില്), വട്ടത്തിരുപ്പ്, വാളയപ്പ്, മുഖതാരിഗണപതിയടവ്, മുട്ടിപ്പരക്കം, നടത്തുവാള്, വാർത്തുവാള്, പകർത്തുവാള് വെട്ടടവ്, വാളുമുഖം വെട്ടടവ് മുതലായ പല ആയുധാഭ്യാസ ക്രമങ്ങളെപ്പറ്റിയും ആ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയിൽ മിക്ക സമ്പ്രദായങ്ങളും നാമാവശേഷമായിത്തീർന്നിരിക്കയാണെങ്കിലും വട്ടത്തിരുപ്പ്, ചാച്ച്കളി, മുന്നേച്ചാച്ചില്, വാളയപ്പ് മുതലായ വാളും പരിചയുംകൊണ്ടുള്ള കളികൾ ശാസ്ത്രനമ്പൂതിരിമാരുടെ പാനേങ്കളിയിൽ ഇപ്പോഴും നടപ്പുണ്ട്. മേൽപ്പറഞ്ഞ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ രംഗാഭ്യാസം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന മെയ്പ്പയറ്റിലെ ചില അടവുകൾക്കു വടക്കൻസമ്പ്രദായങ്ങളോടു സാദൃശ്യമുള്ളതായി കാണുന്നുണ്ടെന്നതും പ്രസ്താവ്യമാണ്. വടക്കൻസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള 'ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി' എന്നതിനു പകരം 'കെട്ടിച്ചാടിച്ചവുട്ടി' എന്നും 'തിരിഞ്ഞുചാടി' എന്നതിന് 'ചാടിത്തിരിഞ്ഞു' എന്നും 'താഴ്ചയിലമർന്നുനീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി' എന്നതിന് 'നീക്കിത്താണുതെരുത്തു' എന്നും 'വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി' എന്നതിന് 'വാങ്ങിപ്പോന്നു ചാടി', 'പിന്നോക്കം വാങ്ങിപോയ് ചാടി', എന്നും ആ ഗ്രന്ഥത്തിൽ കൊടുത്തുകാണുന്നുണ്ട്.

പൊന്നാനി താലൂക്കിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന ആയോധനമുറകൾക്ക് 'വല്ലഭട്ട' സമ്പ്രദായമെന്നാണ് പറഞ്ഞുവന്നിരുന്നത്. മദ്ധ്യകേരളത്തിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന മറ്റൊരു സമ്പ്രദായമാണ് 'ഒടിമുറിശ്ശേരി'. ഇതിൽ ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള 'ക്ഷതവിധി' പ്രയോഗങ്ങളും ചീനക്കുത്ത്, ശികളടി, കലായവിദ്യ മുതലായ വെറുങ്കൈമുറകളും ഒടിവ്, മുറിവ് എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച ചികിത്സാവിധികളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ദ്രോണമ്പള്ളി സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള കളരിവിദ്യയ്ക്കായിരുന്നു ദക്ഷിണകേരളത്തിൽ പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്നത്. ഇതിനെ സംബന്ധിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥം തിരുവിതാംകൂർ സർവ്വകലാശാലയിലുള്ള പുരാതനകൈയെഴുത്തുഗ്രന്ഥശാലയിൽ കാണുന്നുണ്ട്. കളരിവിദ്യയ്ക്കുപുറമേ മന്ത്രപ്രയോഗങ്ങൾ, ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പറ്റിയും ആ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായങ്ങൾകൂടാതെ തുളുനാടൻ, മലനാടൻ എന്ന രണ്ടു പ്രത്യേകരീതിയിലുള്ള ആയോധനക്രമങ്ങളും കേരളത്തിൽ പരിശീലിച്ചുവന്നിരുന്നു. ദക്ഷിണതിരുവിതാംകൂറിൽ ഇപ്പോൾ അപൂർവ്വമായി നടപ്പുള്ള ചില അഭ്യാസങ്ങൾ സൈലത്ത്, ചീനയടി, കൈയടവ് മുതലായ വെറുങ്കൈമുറകളും കുച്ചടവ് എന്ന വടിപ്പയറ്റും, കത്തിപ്പോര്, കരടിവിളയാ

ട്ടം, ചരിവുചുവട്, വെട്ടുചുവടുക്രമങ്ങൾ, ഗദപ്പയറ്റ്, ഗരളപ്പയറ്റ്, മുസലപ്പയറ്റ്, ശൂലപ്പയറ്റ്, അസ്ത്രപ്പയറ്റ്, നെടുതടിപ്പയറ്റ്, പരശുപ്പയറ്റ്, ശീലപ്പയറ്റ്, കുട്ടയാൾപ്പയറ്റ് മുതലായ ആയോധനക്രമങ്ങളുമാണ്. വടക്കൻ അഭ്യാസമുറകൾക്കുള്ള വായ്ത്താരിപോലെ ഈ മുറകൾക്കും പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള വായ്ത്താരി ഉണ്ട്.

ശരീരവടി, ചൊട്ടച്ചാൺവടി എന്നിവകൊണ്ടുള്ള 'വടിത്തല്ല്', വലിപ്പം കുറഞ്ഞ ഒരുതരം ഗദയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള പൊന്ത്യയും പരിചയും ഉപയോഗിച്ചു ചെയ്യുന്ന, 'പൊന്ത്യപ്പരിചപ്പയറ്റ്', ഖഡ്ഗാഭ്യാസത്തിൽപ്പെട്ട 'പടവെട്ട്' ഇവ ചില കളരികളിൽ പരിശീലിച്ചുവന്നിരുന്ന മറ്റ് അഭ്യാസക്രമങ്ങളാണ്.

കളരിപ്പയറ്റിലെ ഇതര സമ്പ്രദായങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഉത്തരകേരളത്തിലെ അറപ്പ്ക്കയ്യ് സമ്പ്രദായത്തിനാണ് ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ പ്രചാരം കാണുന്നത്. ഈ പുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന അഭ്യാസക്രമങ്ങൾ ആ സമ്പ്രദായത്തിലുള്ളതാണെന്നും പ്രസ്താവ്യമാണ്.

കളരി നിർമ്മാണം

കേരളീയർക്ക് കായികകലയും സമരമുറകളും പരിശീലിപ്പിച്ചുപോന്ന സ്ഥാപനങ്ങളായിരുന്നു കളരികൾ. കിഴക്കുപടിഞ്ഞാറായി നാല്പത്തിരണ്ടടി* നീളവും തെക്കുവടക്കായി ഇരുപത്തൊന്നടി വീതിയും വരുന്ന ദീർഘചതുരാകൃതിയിൽ ഏകദേശം അരയോളം ആഴത്തിൽ നിലം കുഴിച്ച്, കുഴിയുടെ ചുറ്റും രണ്ടടി ഉയരത്തിൽ മൺതിണ്ണ കെട്ടി, അതിന്മേൽ ആവശ്യംപോലെ കൈത്തൂണുകളും, കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറുമുള്ള മൺതിണ്ണകളോടു ചേർത്ത് അവയുടെ മദ്ധ്യത്തിലായി ഇരുപത്തൊന്നടി ഉയരമുള്ള രണ്ടു നെടും തൂണുകളും നാട്ടി, അവയ്ക്കു മുകളിൽ മേൽപ്പുര കെട്ടിയുയർത്തുകയാണ് സാധാരണ കളരിയുടെ സമ്പ്രദായം. ഇങ്ങനെ കുഴിച്ചു കെട്ടുന്നതുകൊണ്ട് കളരിയെ 'കുഴിക്കളരി' എന്നും പറഞ്ഞുവരാറുണ്ട്.

അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ഉഷ്ണം ബാധിക്കാതിരിക്കാനും വളമണ്ണു പറ്റി ത്വക്‌രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാതിരിക്കാനുമാണ് കളരി കുഴിച്ചുകെട്ടുന്നത്. കളരിയുടെ പ്രവേശനമാർഗ്ഗം കിഴക്കുഭാഗത്തുള്ള നെടും തൂണിന്റെ വടക്കുഭാഗത്തായിരിക്കേണ്ടതും കളരിയിലേക്കിറങ്ങിച്ചെല്ലുന്നതിന് ചെറിയ പടവുകൾ നിർമ്മിച്ചിരിക്കേണ്ടതുമാണ്. പ്രവേശനമാർഗ്ഗത്തിന്റെ ഇടത്തും വലത്തുമുള്ള മൺതിണ്ണകൾ സന്ദർശകന്മാർക്കിരിക്കുവാൻ സൗകര്യപ്പെടുത്തുക പതിവാണ്. ഈ പ്രവേശനമാർഗ്ഗമൊഴിച്ചു കളരിയുടെ കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറുമുള്ള മറ്റു ഭാഗങ്ങളെല്ലാം മൺതിണ്ണയോടടുപ്പിച്ച് ഓല കൊണ്ടോ മറ്റോ മറച്ചിരിക്കുകയും വേണം. കളരിയിൽ സമരദേവത (ശ്രീഭദ്രകാളിയെന്നും ആയുധഭൈരവമൂർത്തിയെന്നും പക്ഷമുണ്ട്.)യുടെ സ്ഥാനമായി സങ്കല്പിച്ച് പൂത്തറ ഉണ്ടാക്കുക പതിവുണ്ട്.

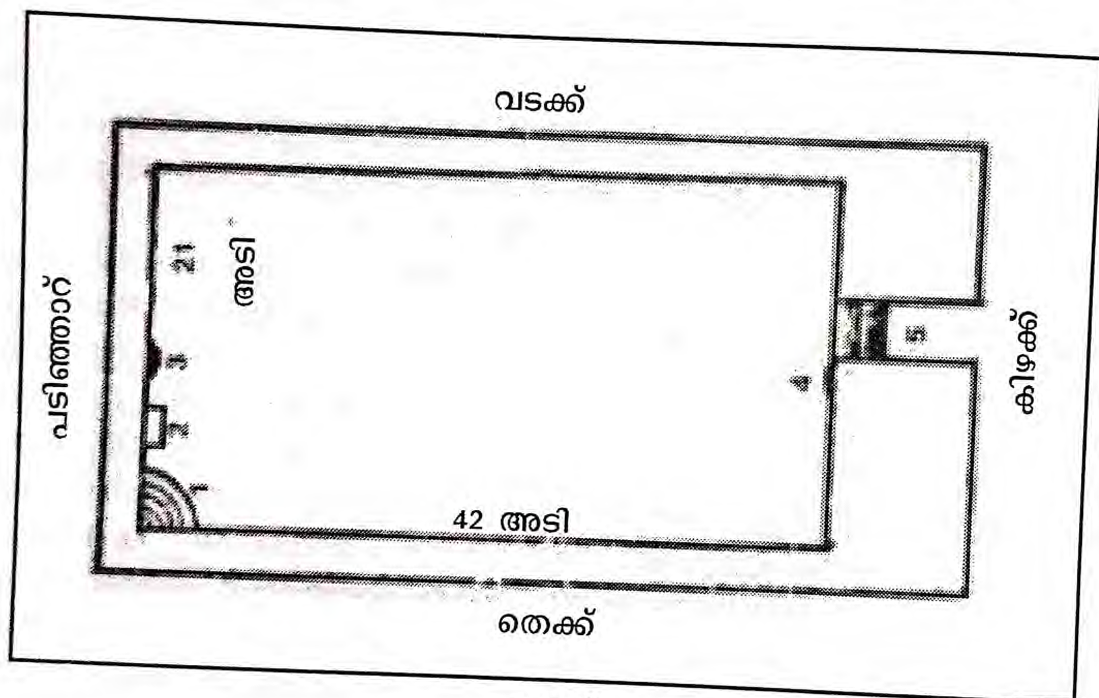
ഇപ്രകാരമാണ് പൂത്തറ നിർമ്മിക്കുന്നത്:

കളരിയിൽ നിരൃതികോണിലായി നിലത്ത് തെക്കും പടിഞ്ഞാറും ചുമരുകൾ ചേരുന്ന മൂലകേന്ദ്രമാക്കി സുമാർ രണ്ടടി അർദ്ധവ്യാസമായി രണ്ടു ചുമരുകളും തൊട്ടുകൊണ്ട് ചാപാകൃതിയിൽ ഏകദേശം മൂന്നംഗുലം ഉയരത്തിൽ കുഴച്ച മണ്ണുകൊണ്ട് ഒരു തട്ടുണ്ടാക്കുക. ഈ തട്ടിന്മേൽത്തന്നെ ഇതിന്റെ വക്കിൽനിന്നു രണ്ടംഗുലം ഉള്ളിലോട്ടു വിട്ട് മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായത്തിൽ മറ്റൊരു തട്ടുണ്ടാക്കുക. ഇങ്ങനെ ഈരണ്ടംഗുലം കണ്ടുവിട്ട്, ഒന്നിന്നു മീതെ മറ്റൊന്നായി അഞ്ചു തട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കി, ഏറ്റവും മേലെ

* 8 അംഗുലം = 1 അടി

യുള്ള തട്ടിനു മീതെ കൂമ്പാകൃതിയിൽ മണ്ണു കുഴച്ചു വച്ചാണ് പൂത്തറയുണ്ടാക്കുന്നത്. ഏഴും ഒൻപതും തട്ടുകളുള്ള പൂത്തറയും ചില കളരികളിൽ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

കളരിയിൽ പടിഞ്ഞാറുവശമുള്ള ചുമരോടു തൊട്ട് നിലത്ത് നെടുംതൂണിന്റെയും പൂത്തറയുടെയും മദ്ധ്യേയായി ഏകദേശം ഒരുചാൺ ഉയരത്തിലും രണ്ടുചാൺ നീളത്തിലും ഒരുചാൺ വീതിയിലും മണ്ണു കുഴച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു സാധാരണ തറയാണ് ഗുരുത്തറ. കേരളത്തിനു കളരിപ്പയറ്റു സംഭാവന ചെയ്ത അജ്ഞാതരായ ഗുരുഭൂതന്മാരുടെ സ്മരണയ്ക്കുവേണ്ടിയാണു കളരിയിൽ ഗുരുത്തറ നിർമ്മിക്കുന്നത്. ശ്രീപരമേശ്വരനെ സങ്കല്പിച്ചാണു ഗുരുത്തറ നിർമ്മിക്കുന്നതെന്നും അഭിപ്രായമുണ്ട്. കളരിയിലുള്ള പൂത്തറ, ഗുരുത്തറ എന്നിവയെ വളരെ പാവനമായിട്ടാണു സങ്കല്പിച്ചുപോരുന്നത്.



കളരി

1. പൂത്തറ. 2. ഗുരുത്തറ
3,4. നെടും തൂണുകൾ
5. പ്രവേശനമാർഗ്ഗം.

നാല്പത്തീരടിക്കളരികൾ (അങ്കക്കളരി) കൂടാതെ, അമ്പത്തീരടിക്കളരി, പതിനെട്ടീരടിക്കളരി, മുപ്പത്തീരടിക്കളരി, പന്തീരടിക്കളരി മുതലായ കളരികളും കേരളത്തിലുണ്ടായിരുന്നുവെന്നും അവ നെടുങ്കളരി, കുറുങ്കളരി, തൊടുകളരി, ചെറുകളരി എന്ന വിവിധ സംജ്ഞകളാൽ അറിയപ്പെട്ടിരുന്നുവെന്നും,

കേരളത്തിലെ പരിശകളിപ്പാട്ട്, പരിശമുട്ടുകളിപ്പാട്ട്, മാർഗ്ഗംകളിപ്പാട്ട്, ചെങ്ങന്നൂരാതിപ്പാട്ട്, ഇടനാടൻപാട്ട് മുതലായ പഴമ്പാട്ടുകളിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

കളരിപ്പയറ്റിന്റെ പിറവിയെ സംബന്ധിച്ചു ഖണ്ഡിതമായി സമർത്ഥിക്കാവുന്ന തെളിവുകൾ നമുക്കു ലഭിച്ചിട്ടില്ല. പരശുരാമനാണ് ഇതിന്റെ ജനയിതാവെന്നു ചിലർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നുണ്ട്. മലകളുടെയും കാടുകളുടെയും നാടായ മലനാട്ടിലെ പൂർവ്വികരുടെ ജീവിതോപായമായ വേട്ടയാടൽ നായാട്ടായി പരിഷ്കരിക്കുകയും ക്രമേണ അതു ശത്രുക്കളായ സ്വവർഗ്ഗങ്ങളോടുള്ള പോരായി മാറുകയും പിന്നീടു ജീവിതായോധനത്തിൽ ശരീരബലവും ആയുധപ്രയോഗനൈപുണ്യവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് അനുഭവപ്പെട്ടതോടുകൂടി അവ നേടുന്നതിനുള്ള ശ്രമം നടക്കുകയും അങ്ങനെ കാലാന്തരത്തിൽ ഈ ആയോധനകല കേരളത്തിൽ ഉടലെടുക്കുകയും ചെയ്തതായി അനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്.

കളരിയിൽ ആചരിച്ചുവരുന്ന ചടങ്ങുകൾ

ചില പ്രത്യേകചടങ്ങുകളോടുകൂടിയാണ് കളരിയിൽ ആദ്യമായി അഭ്യാസപരിശീലനം സമാരംഭിക്കുന്നത്. കുരുത്തോലകൊണ്ടും പഴക്കുലകൾ, ഇളനീർക്കുലകൾ എന്നിവകൊണ്ടും കമനീയമായി അലങ്കരിച്ച കളരിയിൽ പയറ്റു പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ആശാൻ ആദ്യമായി വലത്തുകാൽ വച്ചു പ്രവേശിച്ച് കളരിനിലം തൊട്ടു വന്ദിക്കുന്നു.

പിന്നീട് പൂത്തറയുടെയും ഗുരുത്തറയുടെയും മദ്ധ്യത്തിൽ ചുമരിൽനിന്ന് അല്പം വിട്ട് കിഴക്കുഭാഗത്തായി അഞ്ചു തിരിയിട്ടു കത്തിച്ച ഒരു നിലവിളക്കും അതിനു തൊട്ടു വലത്തുഭാഗത്ത് ഒരു ചെറിയ കൊടിയിലയിൽ നിറനാഴി (ഒരു നാഴി നിറയെ ഉണക്കലരി)യും വെക്കുന്നു. 'നമഃശിവായ' എന്ന പഞ്ചാക്ഷരമന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടാണ് വിളക്കുവെക്കുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ കളരിപ്പരദേവതയെ സങ്കല്പിച്ച് പൂത്തറയുടെ മേലെയുള്ള 'കുമ്പി'ന്മേൽ ഒരു പുഷ്പം (തുളസി, ചെമ്പരത്തി, തുമ്പക്കഴുത്ത് എന്നിവയാണ് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുക.)കൊണ്ട് 'ഓം' എന്ന ബീജാക്ഷരമന്ത്രം എഴുതുകയും ആ പുഷ്പം 'കുമ്പി'ന്മേൽ വെക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിൽപ്പിന്നെ കുമ്പിന്റെ ചോടെ ഇടത്തും വലത്തുമായി ഓരോ പുഷ്പവും, അതിനെത്തുടർന്ന് മേലെനിന്നു തുടങ്ങി പൂത്തറയുടെ ഓരോ തട്ടിന്മേലും യഥാക്രമം 5,7,9,11,13 എന്നിങ്ങനെ പുഷ്പങ്ങളും നിരത്തിവെക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുക.

പിന്നീട് ഗുരുത്തറയുടെ മേലെ ഒരു പുഷ്പംകൊണ്ട് 'ഓം ശ്രീ ഗുരു ഓം' എന്നെഴുതി ആ പുഷ്പം ഗുരുത്തറയുടെ മേലെ വെക്കുന്നു. പൂത്തറയുടെയും ഗുരുത്തറയുടെയും മേലെയായി ഇങ്ങനെ പുഷ്പങ്ങൾ വെക്കുന്നതു കൂടാതെ നിറയെ പൂക്കൾ നിരത്തി അവ അലങ്കരിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

ഇതിനുശേഷം കളരിയുടെ പടിഞ്ഞാറുവശത്തുള്ള നെടുംതൂണിനു ചോടെയും അതിനു മേലെയുള്ള തിണ്ടിലുമായി ഓരോ പുഷ്പവും പിന്നീട് അപ്രകാരം തന്നെ വടക്കുപടിഞ്ഞാറു മൂലയിലും അങ്ങനെതന്നെ വടക്കു ഭാഗത്തു നടുവിലും അവിടെനിന്നു നീങ്ങി കളരിമദ്ധ്യത്തിലും പിന്നീട് തെക്കു

ഭാഗത്തു നടുവിലും പിന്നെ വടക്കുകിഴക്കു മൂലയിലും അതിൽപ്പിന്നെ കിഴക്കു വശമുള്ള നെടുംതൂണിനടുത്തും ഒടുവിൽ കളരിയുടെ പ്രവേശനമാർഗ്ഗത്തിൽ നിലത്തുമായിട്ടാണ് പുഷ്പങ്ങൾ ഇട്ടുവരുന്നത്. കളരിയിൽ വഹ്നികോണിൽ സാധാരണ പുഷ്പമിടാറില്ല.

പയറ്റുമുറകൾ അഭ്യസിക്കുവാനുള്ള ആയുധങ്ങൾ കളരിയിൽ വെക്കുന്നത് പടിഞ്ഞാറുവശമുള്ള നെടുംതൂണിന്റെയും പൂത്തറയുടെയും മദ്ധ്യത്തിലുള്ള ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്തായിരിക്കണം.

മുമ്പു പ്രസ്താവിച്ച രീതിയിൽ കളരിയിൽ വെക്കുന്ന ദീപം, നിറനാഴി എന്നിവയ്ക്കടുത്തായി വെറ്റില, അടയ്ക്ക മുതലായവയും ഇവയ്ക്കു തൊട്ടു വലത്തുഭാഗത്ത് മറ്റൊരു കൊടിയിലയിൽ അവിൽ, മലർ, പഴം, കല്ക്കണ്ടം, ശർക്കര, മുന്തിരിങ്ങ, ഇളനീർ ഇത്യാദികളും ഒരു ചെറിയ വെള്ളോട്ടു കിണ്ടിയിൽ വെള്ളവും, ഒരു നറുക്കിലയിൽ ഭസ്മം, ചന്ദനം എന്നിവയും വെക്കാറുണ്ട്. പൂത്തറയുടെയും ഗുരുത്തറയുടെയും മുമ്പിൽ ചന്ദനത്തിരി, കർപ്പൂരം, സാമ്പ്രാണി മുതലായവ കത്തിച്ചുവെക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. ഈ ചടങ്ങുകളെല്ലാം സാധാരണയായി കളരി ആരംഭിക്കുന്ന ദിവസവും 'ചുവടു മാറ്റൽ' (ഓരോ കൊല്ലവും അഭ്യാസപരിശീലനം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന ദിവസം) ദിവസവും മാത്രമാണ് ഉണ്ടാവുക.

അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്യുന്ന സാധാരണദിവസങ്ങളിൽ പൂത്തറയുടെയും ഗുരുത്തറയുടെയും മേലെ പുഷ്പങ്ങളിട്ട് അഭ്യാസം ആരംഭിക്കുകയാണു പതിവ്. ഓരോ ദിവസവും ഇങ്ങനെ പുഷ്പങ്ങൾ ഇടുന്നതിനുമുമ്പ് കളരിയിൽ തലേദിവസം ഇട്ടിരുന്ന പുഷ്പങ്ങൾ നീക്കംചെയ്ത് കളരിനിലം അടിച്ചുവാരി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്. കളരിനിലവും ചുറ്റുമുള്ള തിണ്ടുകളും സാധാരണയായി ചാണകം മെഴുകാറില്ല. സന്ധ്യവിളക്കു വെച്ചതിൽപ്പിന്നെ കളരിയിൽ പുഷ്ടമിടുകയും പതിവില്ല.

എല്ലാ ദിവസവും അഭ്യാസപരിശീലനം കഴിഞ്ഞ് ശിഷ്യന്മാർ കളരിയിൽനിന്നു പുറത്തുപോയശേഷം ഗുരുക്കൾ പൂത്തറയുടെയും ഗുരുത്തറയുടെയും മദ്ധ്യത്തിൽ അവയ്ക്കഭിമുഖമായി 'പടിഞ്ഞ്' (കളരിയഭ്യാസസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള 'പടിഞ്ഞ്' എന്ന രീതിയിലാണ് ഇതു ചെയ്യേണ്ടത്) ഇരിക്കുകയും ഒരു മുച്ചാൺവടിയെടുത്ത് നിലത്ത് 'ഓം ശ്രീ ഗുരവെ നമഃ' എന്നെഴുതുകയും അതിനെത്തുടർന്ന് ഈ ശ്ലോകം ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സർവ്വതന്ത്രസ്വരൂപായ
സർവ്വതന്ത്രസ്വരൂപിണെ
സർവ്വഗായസമസ്തായ
ശിവായ ഗുരവെ നമഃ.

ഇതിനുശേഷം ഗുരുക്കൾ എഴുന്നേറ്റ് മുച്ചാൺവടിയുടെ 'മുന'ഭാഗം കൊണ്ടു ഗുരുത്തറയുടെ മുമ്പിൽ മൂന്നുപ്രാവശ്യം സാവധാനത്തിൽ മുട്ടുകയും മുനഭാഗം നിലത്തുരസിക്കൊണ്ട് പിന്നോക്കം മാറി കളരിയുടെ പ്രവേശനമാർഗ്ഗത്തിനടുത്തായി വന്ന് വലത്തുവശത്തൂടെ തിരിഞ്ഞ് പൂത്തറയെയും

ഗുരുത്തറയെയും ധ്യാനിച്ചു തൊഴുത് മുച്ചാൺവടി അവയുടെ മദ്ധ്യത്തിലായി എറിയുകയും കളരിയിൽനിന്നു പുറത്തേക്കുപോവുകയുംചെയ്യുന്നു. ഈ ചടങ്ങു ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ആരും ആ ദിവസം കളരിയിൽ പ്രവേശിക്കുക പതിവില്ല. മേൽ പ്രസ്താവിച്ച രീതിയിൽനിന്ന് അല്പാല്പം വ്യത്യസ്തമായും ഈവക ചടങ്ങുകളെല്ലാം അനുഷ്ഠിച്ചുവരാറുണ്ടെന്നും പ്രസ്താവ്യമാണ്.

പയറ്റ് അഭ്യസിക്കുന്നവർ കളരിയിൽ ആദ്യമായി ഇറങ്ങുമ്പോൾ വലത്തുകാൽവച്ച് കളരിനിലവും പിന്നീട് പൂത്തറ, ഗുരുത്തറ എന്നിവയും തൊട്ടു വന്ദിക്കേണ്ടതാണ്. കളരിപ്പയറ്റ് അഭ്യസിപ്പിക്കുന്ന ഗുരുക്കളുടെ പാദങ്ങൾ തൊട്ടുവന്ദിച്ചശേഷം മാത്രമേ ശിഷ്യന്മാർ പയറ്റുമുറകൾ അഭ്യസിക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുകയുള്ളൂ. അഭ്യാസം അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോഴും ശിഷ്യന്മാർ ഇങ്ങനെ ചെയ്യാറുണ്ട്.

കൊല്ലംതോറും മഴക്കാലത്ത് മൂന്നോ നാലോ മാസം മാത്രമേ സാധാരണയായി കളരിപ്പയറ്റ് അഭ്യസിക്കുകയുള്ളൂ. അഭ്യാസപരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്ന ദിവസവും അവസാനിപ്പിക്കുന്ന ദിവസവും ശിഷ്യന്മാർ അവരുടെ ഗുരുക്കൾക്ക് യഥാശക്തി ദക്ഷിണചെയ്യുകയും പതിവുണ്ട്. അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്തവർ 'ചുവടുമാറ്റൽ'ദിവസം കളരിയിൽ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്ന ബന്ധുമിത്രാദികളുടെ മുമ്പാകെ അഭ്യാസപ്രദർശനം നടത്തി അവരുടെ ആശീർവ്വാദവും വാങ്ങുന്നു.

അഭ്യാസമുറകളെല്ലാം വശമാക്കിയശേഷം ശിഷ്യന്മാർ അഭ്യാസപരിപൂർത്തിക്കായി ഗുരുവിൽനിന്ന് മന്ത്രോപദേശങ്ങൾ വാങ്ങി മന്ത്രസിദ്ധി വരുത്തുകയെന്ന സമ്പ്രദായവും ദുർല്ലഭമായി നടപ്പുണ്ട്. ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചത് കളരിയിലെ ചില ചടങ്ങുകളെപ്പറ്റി ഒരു സാമാന്യപരിജ്ഞാനം നൽകുവാൻ മാത്രമാണ്.

പഴയകാലത്തെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്ക് ഇക്കാലത്തു വലിയ പ്രാധാന്യം കല്പിച്ചുവരുന്നില്ലെങ്കിലും ഒരു മഹാസ്ഥാപനത്തിന്റെ മങ്ങിമായുന്ന സവിശേഷതകളെന്ന നിലയിൽ കളരിയിൽ അനുവർത്തിച്ചുവരുന്ന ആചാരങ്ങളെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യംതന്നെയാണ്. ആധുനിക ജീവിതരീതിയുടെയും ചിന്താഗതിയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈവക ചടങ്ങുകളും മറ്റും കളരിയാഭ്യാസപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരുടെ യുക്തമനുസരിച്ചു ചെയ്യുകയായിരിക്കും നല്ലത്.

ഭാഗം രണ്ട്

കളരിപ്പയറ്റിലെ അഭ്യാസവിഭാഗങ്ങൾ

മെയ്ത്തൊഴിൽ, കോൽത്താരി, അങ്കത്താരി, വെറുങ്കൈ എന്ന നാലു വകുപ്പുകളാണ് കളരിപ്പയറ്റിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

മെയ്ത്തൊഴിലിനെ മെയ്പ്പയറ്റെന്നും മെയ്യടക്കമെന്നും കോൽത്താരിയെ കോൽകയറ്റം പയറ്റെന്നും അങ്കത്താരിയെ ആയുധാഭ്യാസമെന്നും വെറുങ്കൈ പ്രയോഗത്തെ അടിക്കൈ എന്നും മർമ്മകൈ എന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നുണ്ട്.

മെയ്ത്തൊഴിൽ (മെയ്പ്പയറ്റ്)

കളരിപ്പയറ്റിന്റെ അസ്തിവാരമായി കരുതാവുന്ന അഭ്യാസങ്ങളാണ് മെയ്ത്തൊഴിലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്. മെയ്ത്തൊഴിൽ അഭ്യസിച്ചശേഷം കോൽത്താരി, അങ്കത്താരി, വെറുങ്കൈ എന്നീ വകുപ്പുകളിലെ അഭ്യാസ മുറകൾ യഥാക്രമം പരിശീലിക്കുകയാണു പതിവ്. മെയ്സ്വാധീനം, ചുവടുറപ്പ്, വടിവുക്രമങ്ങൾ, ഉൾക്കരുത്ത് മുതലായ കളരിപ്പയറ്റിൽ ഏറ്റവും മുഖ്യമായി വേണ്ടുന്ന ശാരീരികഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കേണ്ടത് മെയ്ത്തൊഴില ഭ്യാസംകൊണ്ടാണ്.

മെയ്ത്തൊഴിലിൽ 'മെയ്യിറക്ക്', 'പകർച്ചക്കാൽ' എന്ന രണ്ടു സമ്പ്രദായ ങ്ങൾക്കാണ് ഇപ്പോൾ പ്രചാരം കാണുന്നത്.

ചില അടവുകൾ ഒഴികെ മെയ്യിറക്കിലുള്ള അഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം തുടക്കം മുതൽ ഒടുക്കംവരെ ഒരേ രീതിയിൽ മുന്നോട്ടും അപ്രകാരംതന്നെ തിരിഞ്ഞു നിന്നു തുടങ്ങിയ ദിക്കിലേക്കും എടുത്ത് ഒടുവിൽ പൂത്തറയുടെ അടുത്തായി അവസാനിപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായത്തിലാണു പയറ്റേണ്ടത്.

പകർച്ചക്കാലിലെ അഭ്യാസങ്ങൾ മുന്നോട്ടല്പം കടന്നു പയറ്റി, തിരിഞ്ഞു നിന്നു മുന്നോട്ടുതന്നെ പയറ്റി, വീണ്ടും തിരിഞ്ഞുനിന്നു മുന്നോട്ടുതന്നെ പയറ്റുക എന്ന രീതിയിലാണ് അഭ്യസിക്കുന്നത്.

മെയ്യിറക്കിൽ ആകെ എട്ട് അഭ്യാസമുറകളും (അറപ്പുകൾ) പകർച്ച ക്കാലിൽ ആറും ആണുള്ളത്. ഈ പതിന്നാലു മുറകളുടെയും വായ്ത്താരി ഈ പുസ്തകത്തിൽ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. ചില കളരിയാശാന്മാരുടെ വായ്ത്താരി ഈ വായ്ത്താരിയിൽനിന്ന് അല്പം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കാണാം. മാത്രമല്ല, മെയ്യിറക്കിലും പകർച്ചക്കാലിലും കൂടുതൽ മുറകളുണ്ടെന്നും മറ്റു ചിലർക്കഭിപ്രായമുണ്ട്. ഇതിനെപ്പറ്റി ഞാൻ നടത്തിയ അന്വേഷണത്തിൽ

അങ്ങനെ പറയുന്നവർ ചുവടുവെപ്പിലും കാലെടുപ്പിലും യുക്തിക്കനുസരിച്ചു ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടുള്ളതായി മാത്രമാണ് എനിക്കനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഈ പുതുമുറകൾക്കെല്ലാം ആധാരമായിട്ടുള്ളത് മെയ്യിറക്കിലുള്ള എട്ടു മുറകളിലും പകർച്ചക്കാലിലുള്ള ആറു മുറകളിലും അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്ന അടവുകൾ മാത്രമാണ്. കളരിയാശാന്മാരുടെ യുക്തിയിൽനിന്നു മാത്രമാണ് പുതിയ മുറകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്.

മെയ്ത്തൊഴിലിലുള്ള ചില അടവുകളിൽ എതിരാളിയുമായുള്ള പോരിൽ അബദ്ധംപറ്റാതിരിക്കാനും അബദ്ധം പിണയിക്കാനുമുള്ള തഞ്ചങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നതു പ്രസ്താവ്യമാണ്. കളരിപ്പയറ്റിന്റെ നാലാമത്തെ വിഭാഗമായ വെറുങ്കൈപ്രയോഗം അഭ്യസിക്കുമ്പോളാണ് ഇതു കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെടുക.

കിഴക്കുപടിഞ്ഞാറായി കെട്ടിയുണ്ടാക്കുന്ന കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്തു നിന്നുകൊണ്ടാണു മെയ്യഭ്യാസമുറകൾ പയറ്റുവാൻ തുടങ്ങുക.

മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളിലെ വിവിധ രീതിയിലുള്ള അമർച്ച, ചുവടുവെപ്പ്, കയറ്റം, മാറ്റം, കാലെടുപ്പ് എന്നിവയെല്ലാം വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ച് തുടർച്ചയായി എടുക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് അവയെപ്പറ്റിയെല്ലാം ഓർമ്മിക്കുവാൻ വിഷമമുണ്ടായിരിക്കും. മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളിലെ ഓരോ അഭ്യാസവും പ്രത്യേകംപ്രത്യേകമായി പരിശീലിച്ചുറച്ചതിൽപ്പിന്നെ വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ച് ഓരോ മുറയും തുടർച്ചയായി അഭ്യസിക്കുക എളുപ്പമായിരിക്കും.

വലത്തുനേരെ, എടത്തുനേരെ, വലത്തേതു പുറങ്കാൽ വീത്, എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീത്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞൊത്തടിയിലമർന്നു, വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തേതു പുറങ്കാൽ വീതുവച്ച് മുമ്പിൽ ചവിട്ടി തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങി, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, തിരിച്ചിരുത്തി, തച്ചുവളച്ച് മുതലായ അഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം വെവ്വേറെയായി പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. പയറ്റഭ്യസിപ്പിക്കുന്ന ആശാന്മാർ ഇങ്ങനെ പരിശീലനം നൽകുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളിലെ കാലുയർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള അടവുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ കൈകൾ നിവർത്തി തലയ്ക്കുമീതെ ചുമലിന്റെ വിസ്താരത്തിൽ, ഉള്ളംകൈകൾ മുമ്പോട്ടു തിരിച്ച നിലയിൽ പിടിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രതിയോഗിയുടെനേരെ കാലുകൊണ്ടുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ പ്രയാസംകൂടാതെ ചെയ്യുന്നതിന് ഇങ്ങനെ കാലുയർത്തി പരിശീലിക്കുന്നതു പ്രയോജനകരമായിരിക്കും.

മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളിലെ 'കാലു'കൾ

വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ എന്ന അഭ്യാസങ്ങൾക്കു 'നേരെ കാൽ' എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നതുപോലെ കാലുകൾകൊണ്ടുള്ള മറ്റടവുകൾക്കും ചില പ്രത്യേകസംജ്ഞകൾ ഉപയോഗിച്ചുവരാറുണ്ട്.

പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്..................................വീതു പുറങ്കാൽ
അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്..................................വീതു അകങ്കാൽ

വലത്തേത് എടത്തോട്ട്
എടത്തേത് വലത്തോട്ട് — പക്കുകാൽ
ചവുട്ടി പൊങ്ങി...വെട്ടിക്കാൽ
വീതുവെച്ചുമുമ്പിൽ ചവുട്ടി
തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി...ചാടിത്തിരിഞ്ഞു പുറങ്കാൽ
വലത്തുനേരെ തിരിച്ച്
എടത്തുനേരെ തിരിച്ച് — തിരിച്ചുകാൽ
വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി
എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി — ഇരുത്തിക്കാൽ
വലത്തു നേരെയെടുത്തു സൂചിക്കിരുത്തി
എടത്തു നേരെയെടുത്തു സൂചിക്കിരുത്തി — വിരുത്തിക്കാൽ
വലത്തു നേരെ കോൺകാൽ
എടത്തു നേരെ കോൺകാൽ.. — മുക്കുകാൽ (കോൺകാൽ)
വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി.................................വട്ടക്കാൽ

ഈ കാലുകൾ മാത്രമായി ആദ്യം പരിശീലിച്ചുകഴിഞ്ഞശേഷം മെയ്പ്പയറ്റിലെ ഒന്നാംമുറമുതൽ പഠിപ്പിച്ചുവരികയാണ് സാധാരണയായി കളരികളിൽ ചെയ്യാറ്.

കളരിപ്പയറ്റിലെ ഓരോ ഇനം പയറ്റുവാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോഴും അതാതിന്റെ 'തൊഴുത്തു' ചെയ്യുക പതിവുണ്ട്. മെയ്യിറക്ക്, പകർച്ചക്കാൽ എന്നീ ഇനങ്ങൾക്ക് വെവ്വേറെ തൊഴുത്തുകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു മാത്രമേ ആ ഇനങ്ങളിൽപ്പെട്ട മെയ്യഭ്യാസങ്ങൾ പയറ്റുന്നതിനുമുമ്പു ചെയ്യേണ്ടതുള്ളൂ. പൂത്തറയ്ക്കഭിമുഖമായി അതിന്റെ മുമ്പിൽ ഏകദേശം എട്ടടി (ചുവടളവ്) അകലെ നിന്നുകൊണ്ടാണ് മെയ്യിറക്കിന്റെയും പകർച്ചക്കാലിന്റെയും തൊഴുത്തുകൾ ചെയ്യേണ്ടത്.

മെയ്യിറക്ക്

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

തൊഴുതു വലിഞ്ഞുനിന്നു, വലത്തുനടന്നു കളരി തൊട്ട്, എടത്തെക്കാലിന്റെ വെള്ളതൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുത്, പടിഞ്ഞു കുമ്പിട്ട് (മുട്ടൂന്നി കുമ്പിട്ട്), നീർന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ളതൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതമർന്നു, വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ളതൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതമർന്നു, വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ളതൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു, പടിഞ്ഞു കുമ്പിട്ട്, നീർന്നു, എടത്തെക്കാലിന്റെ വെള്ളതൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതമർന്നു, വലത്തു നടന്നു കെട്ടി, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ളതൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം

1. തൊഴുതു വലിഞ്ഞുനിന്നു

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിലും വലത്തുകാൽ പിന്നിൽ ഏകദേശം രണ്ടടി (ചുവടളവ്) അകലെ അല്പം വലഭാഗത്തും വെച്ചു മുന്നോട്ടാഞ്ഞു നില്ക്കുക. ഇതോടൊപ്പം കൈത്തണ്ടകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തു കൈകൾ മാറിന്നു മുമ്പിലായി തൊഴുത നിലയിൽ പിടിച്ചു ദേഹത്തോടടുപ്പിക്കുക.

2. വലത്തു നടന്നു കളരി തൊട്ട്

മുൻപറഞ്ഞ നിൽപിൽ നിന്നു വലത്തുകാൽ ഏകദേശം രണ്ടടി (ചുവടളവ്) മുമ്പോട്ടായി വെക്കുകയും അതോടൊപ്പം ശരീരം മുമ്പോട്ടാഞ്ഞു വലത്തുകൈ നിവർത്തിക്കൊണ്ടു വലത്തുകാലിന്റെ മുമ്പിലായി നിലം സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുക. വലത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വെക്കുമ്പോൾ കാൽപ്പടം ചാപാകൃതിയിൽ ഇടത്തുകാൽപ്പടത്തിന്നടുത്തുകൂടി നിലത്തോടു ചേർത്തു നീക്കിവെക്കേണ്ടതാണ്.

3. എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുത്

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്നു നിവർന്നുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാലും ഇടത്തുകൈയും മുൻവശത്തു ചുമലിനു സമമായി ഉയർത്തുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തെ ഉള്ളംകാലും ഇടത്തു കൈപ്പടത്തിന്റെ പുറവും തമ്മിൽ ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ വലത്തുകൈ മടക്കി വലഭാഗത്തായി ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ചുപിടിക്കേണ്ടതാണ്. പിന്നീട് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് മുമ്പുപറഞ്ഞ 'വലിഞ്ഞുനിന്നു' എന്ന നിലയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് കൈകൾ തൊഴുത മട്ടിൽ നേരെ മുമ്പിൽ നിവർത്തുകയും അവ തൊഴുതനിലയിൽ ത്തന്നെ മടക്കി, കൈത്തണ്ടകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തു മാറിനു മുമ്പിലായി ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ചുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം ശരീരം അല്പം പുറകോട്ടു മലർന്ന് മേൽഭാഗത്തായി നോക്കുക. തുടർച്ചയായിട്ടാണ് ഇതെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടത്.

4. പടിഞ്ഞു കുമ്പിട്ട്

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ വലത്തുകാൽ ഇടത്തുകാലിന്റെ പിന്നിൽ വലഭാഗത്തായി ഏകദേശം ഒരടി (ചുവടളവ്) അകലെ നീക്കിവെക്കുകയും പിന്നീട് വലത്തുകാൽ മടമ്പ് ഉയർത്തി കാൽമുട്ടുകൾ വിരുത്തിയ നിലയിൽ വലത്തുകാൽ മടമ്പിന്മേൽ ഇരിക്കുകയും കൈകൾ നിവർത്തി നേരെ മുമ്പിൽ ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ നിലത്തുവെക്കുകയും ചെയ്യുക. വലത്തെ കാൽപ്പടത്തിന്റെ പുറവടിയും കാൽമുട്ടും നിലത്തു ചേർന്നു വരത്തക്കവണ്ണം കണങ്കാൽ ഇടത്തുകാലിന്റെ പിന്നിലായി വെച്ചു പടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന സമ്പ്രദായവും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. ഇതിൽപ്പിന്നെ നെഞ്ച് മുമ്പോട്ടു നിലം തൊടുമാറ് താഴ്ത്തു

കയും മുമ്പോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ട് വീണ്ടും നിവർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിർത്താതെ തുടർച്ചയായിട്ടാണ് ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യേണ്ടത്.

5. നീർന്നു

മേൽപ്പറഞ്ഞ ചുവടിൽത്തന്നെ എഴുന്നേറ്റു നില്ക്കുക.

6. എടത്തെക്കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതമർന്നു

3-ാം നമ്പരായി കൊടുത്ത വിവരണമനുസരിച്ചു ചെയ്തതിൽപ്പിന്നെ ആ നില്പിൽ കാൽമുട്ടുകൾ വിരുത്തിത്താണു, നട്ടെല്ലു കൂന്നുപോവാതെ, കൈത്തണ്ടകൾ മാറിന്നു മുമ്പിൽ ചേർത്തു ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ചു തൊഴുതു പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ, അരയ്ക്കു മേല്പോട്ടു കഴുത്തുവരെയുള്ള ദേഹം ഭൂമിക്കു സമാന്തരമായി കാൽമുട്ടുകളുടെ ഉയരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യേണ്ടതാണ്. തുടർച്ചയായിട്ടാണ് ഈ അഭ്യാസവും ചെയ്യേണ്ടത്.

7. വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു

ഇതിന്നുമുമ്പു വിവരിച്ച നില്പിൽനിന്ന് എഴുന്നേറ്റു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിയുക. അതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുകയും വലത്തെ മുഷ്ടി മുമ്പിൽക്കൂടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻവശത്തു കൊണ്ടുവന്നു വലഭാഗത്തായി താഴ്ത്തിയിടുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീടു കാൽമുട്ടുകൾ അല്പം വിരുത്തിയ നിലയിൽ വലത്തു കാൽപ്പടം ചാപാകൃതിയിൽ ഇടത്തു കാൽപ്പടത്തിനടുത്തുകൂടി നിലത്തോടുചേർത്തുകൊണ്ടു വരികയും അതു കുറച്ചകലെയായി മുമ്പിൽ അല്പം ശക്തിയിൽ വെക്കുകയും ചെയ്യുക.

8. വലത്തു നടന്നു കെട്ടി

ഇതിന്നുമുമ്പ് 6-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച നില അവലംബിച്ചതിൽ പിന്നെ ശരീരം നിവർന്ന്, വലത്തു കാൽപ്പടം ചാപാകൃതിയിൽ ഇടത്തു കാൽപ്പടത്തിനടുത്തുകൂടി നിലത്തോടു ചേർത്തുകൊണ്ട് കുറച്ചകലെയായി മുമ്പോട്ട് അല്പം ശക്തിയിൽ വെക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ഇടത്തുകൈ മാറിനു മുമ്പിൽ (ഉള്ളംകൈ അകത്തോട്ടാക്കിയും മുഷ്ടി മേലോട്ടാക്കി കൈത്തണ്ട കുത്തനെ പിടിച്ചും) മടക്കിപ്പിടിക്കുകയും വലത്തുകൈ മലർത്തി (മുഷ്ടി ചുരുട്ടിയനിലയിൽ) മാറിനു മുമ്പിൽ നിവർത്തിപ്പിടിക്കുകയും വേണ്ടതാണ്.

9. വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു

ഇതിനുമുമ്പു കൊടുത്ത വിശദീകരണമനുസരിച്ചു ചെയ്തതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിയുകയും തുടർന്ന് ഇടത്തുകാൽ അല്പം മുമ്പിലായി വെച്ചു വീണ്ടും വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞു വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ വലത്തു കാൽപ്പടം ചാപാകൃതിയിൽ ഇടത്തു

കാൽപ്പടത്തിനടുത്തുകൂടി നിലത്തോടു ചേർത്തുകൊണ്ട് അല്പം മുമ്പോട്ടു വെക്കുക.

'കൂട്ടി' എന്ന പദം ഒരേ അടവു രണ്ടുപ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ഒന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു (ഒത്തടിയിൽ), അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തു നോക്കി, വലത്തേമ്മൽ[1] ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, എടത്തുനേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു-

2. നീർന്നു, എടത്തേത് എടുത്തു നോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, ഇടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു—

3. നീർന്നു, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു[2] താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

4. വഴിവാങ്ങിപൊങ്ങി[3]—

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

6. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

7. വലത്തേതു മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

8. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

---

1. മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളിലെ വായ്ത്താരികളിൽ 'വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി' എന്ന അടവിനുമുമ്പ് 'എടത്തുവെച്ച്' എന്നെടുക്കേണ്ടതാണ്. വായ്ത്താരിയിൽ എടത്തുവെച്ച് എന്നു സാധാരണ ഉപയോഗിക്കാറില്ല.

2. 'താഴ്ചയിലമർന്നു' എന്നതിന് 'പൊയ്ത്തീലമർന്ന്' എന്നും 'നീക്കിത്തെരുത്ത്' എന്നതിന് 'നീക്കിത്തിരിത്തി' എന്നും പറയാറുണ്ട്.

3. വട്ടേൻതിരിപ്പു സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള പയറ്റിൽ 'വഴിവാങ്ങിപൊങ്ങി' എന്നതിനുപകരം 'കെട്ടിമാറി പകരം തുള്ളി' എന്നാണു പറയുക.

9. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എട ത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ, വലത്തുനേരെ തിരിഞ്ഞൊത്തടിയിലമർന്നു–

10. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എട ത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞൊത്തടിയിലമർന്നു–

11. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

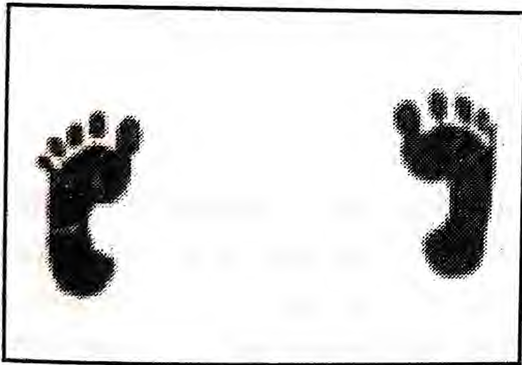
12. വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി–

13. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി എടത്തു വെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

10. തൊഴുതമർന്ന് (ഒത്തടിയിൽ)*

ആദ്യമായി കാലുകൾ രണ്ടും അടുപ്പിച്ചുവെക്കുക. പിന്നീട് മടമ്പുകൾ അടുപ്പിച്ചുവെച്ച നിലയിൽത്തന്നെ വലത്തു കാൽപ്പടം വലത്തോട്ടും ഇടത്തു



കാൽപ്പടം ഇടത്തോട്ടും ഒരേസമയത്തു നീക്കിവെക്കുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ മടമ്പു കളും ഇപ്രകാരംതന്നെ നീക്കി കാൽപ്പ ടങ്ങൾ സമാന്തരമാക്കുക. (ഒത്തടിച്ചു വട്).

കൈകൾ തൂക്കിയിട്ട നിലയിൽ നിന്ന് ഇരുപാർശ്വങ്ങളിൽക്കൂടി മുട്ടു കൾ മടങ്ങാതെ ചുമലിന്നു സമമായി ഉയർത്തുകയും ആ നിലയിൽത്തന്നെ അവ മേലോട്ടുയുർത്തി തലയ്ക്കുമീതെയായി തൊഴുതുപിടിക്കുകയും ചെയ്യു ക. ഇതിനുശേഷം കൈമുട്ടുകൾ മടക്കിത്താഴ്ത്തി കൈത്തണ്ടകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തു മാറിന്നു മുമ്പിലായി ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ചുവെച്ചു നില്ക്കുക. ഇതോ ടൊപ്പംതന്നെ കാൽമുട്ടുകൾ രണ്ടും വിരുത്തി താണ്, വാരിഭാഗങ്ങൾ തുടക ളോട് അടുപ്പിക്കുകയും നട്ടെല്ലു കൂന്നുപോകാതെ നേരെ മുൻവശത്ത് അല്പം മേലെയായി നോക്കുകയും ചെയ്യുക. പയറ്റിലെ എല്ലാ അഭ്യാസ ങ്ങളും നട്ടെല്ലു കൂന്നുപോകാതെ ചെയ്യുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

---

* 'മുട്ടിൽ വളച്ചമർന്നു' എന്നും പറയും.



11. ആമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് ഇടത്തുകാൽ ഏകദേശം ഒന്നരയടി (ചുവടളവ്) മുമ്പോട്ടു നീക്കിവെച്ചമരുക. ഇതോടൊപ്പം മാറിനുനേരെ തൊഴുതു പിടിച്ച കൈകൾ വേർപെടുത്തി ചുമൽ വിസ്താരത്തിൽ മുൻവശത്തേക്കു താഴ്ത്തുകയും വിരലുകൾ നിവർത്തിയടുപ്പിച്ചനിലയിൽ കൈപ്പടങ്ങൾ നിലത്തുനിന്ന് ഏകദേശം ആറിഞ്ചുയരത്തിൽ കമിഴ്ത്തിപ്പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

12 വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് ശരീരം അല്പം നിവർന്ന്, വലത്തു കാൽപ്പടം ചാപാകൃതിയിൽ ഇടത്തു കാൽപ്പടത്തിനടുത്തുകൂടി നിലത്തോടു ചേർത്തുകൊണ്ടു മുമ്പോട്ടു നീക്കുകയും ആ കാൽപ്പടം വലത്തുകാൽ ആദ്യം വെച്ച സ്ഥാനത്തിനു നേരെ മുമ്പിൽ ഏകദേശം മൂന്നടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി അല്പം ശക്തിയിൽ ചവുട്ടിക്കൊണ്ട് അമരുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം കൈത്തണ്ടകൾ പിണച്ച് മാറിനു മുമ്പിൽക്കൂടി എടുത്തു വീണ്ടും പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ കൈകൾ കമിഴ്ത്തിപ്പിടിക്കുക. കൈകളുടെ ഈ പ്രവർത്തനം തുടർച്ചയായി ചെയ്യേണ്ടതും കൈത്തണ്ടകൾ പിണയ്ക്കുമ്പോൾ വലത്തുകൈക്കു മുമ്പിലായി ഇടത്തുകൈ പിടിക്കേണ്ടതുമാണ്.

13. വലത്തേത് മാറി

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്നു വലത്തു കാൽപ്പടം ചാപാകൃതിയിൽ ഇടത്തു കാൽപ്പടത്തിന്നടുത്തുകൂടി നിലത്തോടു ചേർത്തുകൊണ്ടു പിൻവശത്തു മൂന്നടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി നീക്കിവെക്കുക. ഇതോടൊപ്പം

ശരീരം അമർന്ന നിലയിൽനിന്നു നിവർന്ന നിലയിൽ ആയിത്തീരേണ്ടതും വലത്തെ മുഷ്ടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റി വലഭാഗത്തായി താഴ്ത്തിയിടേണ്ടതുമാണ്.

14. എടത്തേത് കുട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു

വലത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാലും ഇടത്തുകൈയും മുൻവശത്തു ചുമലിനു സമമായി ഉയർത്തുകയും ആ നിലയിൽ ഇടത്തെ ഉള്ളംകാലും ഇടത്തെ കൈപ്പടത്തിന്റെ പുറഭാഗവും തമ്മിൽ ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തു കാൽപ്പടം വലത്തെ കാൽമുട്ടിന്നിടഭാഗത്തുകൂടി കീഴ്പ്പോട്ടു കൊണ്ടുവന്ന് ഇടത്തോട്ടു ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ നീക്കി വെക്കുകയും അതിനെത്തുടർന്ന് 10-ാംനമ്പരായി കൊടുത്ത വിശദീകരണമനുസരിച്ച് 'തൊഴുതമർന്നു' എന്ന നിലയിൽ നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

15. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി

വലത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകാലിന്റെ കണങ്കാൽ തൂക്കിയിട്ട നിലയിൽ ആ കാൽ മുൻവശത്ത് അരയോളം ഉയർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കാൽപ്പടത്തിന്റെ പുറവടികൊണ്ട് തന്റെ മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ നാഭിപ്രദേശത്ത് അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ കാലുയർത്തുകയും പിന്നീട് ഇടത്തുകാൽപ്പടം വലത്തെ കാൽമുട്ടിന്നിടഭാഗത്തുകൂടി കീഴ്പ്പോട്ടു കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക. മെയ്സ്വാധീനമനുസരിച്ച് ഇടത്തുകാൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തുകയും ചെയ്യാം.

16. വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടി

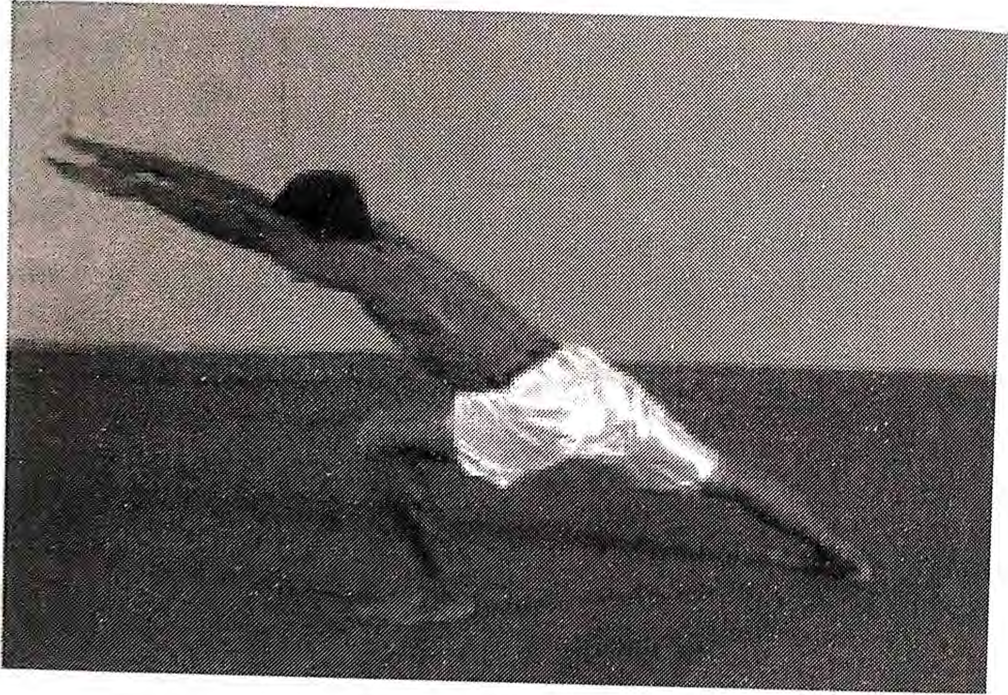
ഇടത്തുകാൽ നേരെ മുമ്പിൽ ഏകദേശം രണ്ടടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി വെച്ചതിൽപ്പിന്നെയാണ് ഈ അടവ് എടുക്കേണ്ടത്. വായ്ത്താരിയിൽ 'എടത്തുവെച്ച്' എന്നു സാധാരണ പറയാറില്ല. ഇങ്ങനെ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ആക്കമെടുത്തശേഷം വലത്തുകാലിന്മേൽ നേരെ മുമ്പിൽ ഏകദേശം മൂന്നടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി ചാടുക. ഇതോടൊപ്പംതന്നെ ഇടതുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു വട്ടക്കാലിൽ അമർന്നും കൈകൾ നിവർത്തി മുൻവശത്തുകൂടിയെടുത്ത് കൈത്തണ്ടകൾ പിണച്ച് മാറടക്കിയും നിൽക്കേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ 'ചാടിക്കെട്ടു'മ്പോൾ കാൽമുട്ടുകൾ വിരുത്തിയ നിലയിൽ ശരീരം നിവർന്നോ അമർന്നോ ഉള്ള രീതികളിൽ നില്ക്കാവുന്നതാണ്. ആത്മസംരക്ഷ ചെയ്തുകൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെനേരെ മുന്നേറാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല ഒരു പ്രയോഗമാണിത്.

17. ചവുട്ടി

ഇതിന്നുമുമ്പ് 12-ാംനമ്പരായി കൊടുത്ത വിശദീകരണമനുസരിച്ചുതന്നെയാണ് ഇതു ചെയ്യേണ്ടത്.

*18. * എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു*

മുൻപറഞ്ഞ 'ചവുട്ടി' എന്ന നിലയിൽനിന്ന് ഇടത്തുകാൽ ഏകദേശം മൂന്നടി (ചുവടളവ്) മുമ്പിലായി വെച്ചു മുന്നോട്ടാഞ്ഞുനിൽക്കുക. ഈ നില്പിൽ ഉള്ളംകൈകൾ മുമ്പോട്ടു തിരിച്ച നിലയിൽ കൈകൾ നിവർത്തി തലയ്ക്കുമീതെ മുൻവശത്തായി ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കേണ്ടതാണ്.



19. നീർന്നു

'എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്ന' നില്പിൽനിന്ന് ഇടത്തുകാൽ പിന്നോട്ടെടുത്തു വലത്തുകാലിന്നടുത്തു വെച്ചുകൊണ്ട് ശരീരം നിവർന്ന് നില കൊള്ളുക.

20. വലത്തു നേരെ

മുൻപറഞ്ഞ നിവർന്ന നിലയിൽനിന്ന് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച ശേഷം വലത്തുകാലിന്റെ മുട്ടും പടവും നിവർത്തിയും വിരലുകൾ അടുപ്പിച്ചും ആ കാൽ നേരെ മുമ്പോട്ടു തലയ്ക്കുമീതെ വീശി ഉയർത്തുക. കാൽ നിലത്തുനിന്നും വിട്ടതിൽപ്പിന്നെ മാത്രമേ കാൽപ്പടം നിവർത്താൻ പാടുള്ളൂ. കാലുയർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള അഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നില്പുറപ്പിച്ച കാലിന്റെ മടമ്പ് നിലത്തുനിന്നു പൊന്തിപ്പോകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

---

* 'പരക്കത്തിലമർന്നു' എന്നും പറയും

21. എടത്തു നേരെ

'വലത്തു നേരെ' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ ആ കാൽ താഴ്ത്തി ലംബമാക്കിക്കൊണ്ട് വന്നശേഷം നേരെ മുമ്പിലായി നിലത്തു വെക്കുകയും പിന്നീട് ഇടത്തുകാലിന്റെ മുട്ടും പടവും നിവർത്തി ആ കാൽ നേരെ മുമ്പോട്ടു തലയ്ക്കുമീതെ വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. 'വലത്തു നേരെ' എന്നതിൽ കൊടുത്ത മറ്റു നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെയും ബാധകമാണ്.

22. വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു ചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു

ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് വലത്തുകാലിന്റെ മുട്ടും പടവും നിവർത്തി ആ കാൽ നേരെ മുമ്പോട്ടു വീശി ഉയർത്തുക. പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി നിലം സ്പർശിക്കാതെ മുട്ട് അല്പം മടക്കി നില്ക്കുകയും തുടർന്ന് ഇടത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി ആ കാൽകൊണ്ട് മുമ്പിൽ ഉയർത്തി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്തതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാലിന്മേൽത്തന്നെ നില്ക്കുകയും തുടർന്ന് വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞ് 18-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു' എന്ന നിലയിൽ നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ അഭ്യാസം മറ്റു രീതികളിലും ചെയ്തു വരാറുണ്ട്.

23. എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു

ഇതിന്നുമുമ്പ് 11-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച 'അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്' എന്ന നിലയിൽ കാലുകൾ വെച്ചതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകൈ നേരെ മുമ്പോട്ടു (ഉള്ളംകൈ ഭൂമിക്കഭിമുഖമാക്കിക്കൊണ്ട്) നിവർത്തിപ്പിടിക്കുകയും പിന്നീട് ആ കൈ മടക്കി (കൈപ്പടം നിവർത്തി, ഉള്ളംകൈ അകത്തോട്ടാക്കിയും കൈത്തണ്ട



കുത്തനെ പിടിച്ചും) മാറിനു മുമ്പിൽ പിടിച്ച നിലയിൽ കാൽമുട്ടുകൾ വിരുത്തി താണമർന്നു മുൻവശത്തു നോക്കിനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

24. നീക്കിത്തെരുത്ത്

മേൽപ്പറഞ്ഞ രീതിയിൽ താണമരുന്നതോടുകൂടി മാറടക്കിയ ഇടത്തു കൈകൊണ്ടും ഉടൽകൊണ്ടും മുന്നോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള തള്ളലിനെയാണ് 'നീക്കി' എന്ന സംജ്ഞകൊണ്ടു വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്ന തോടുകൂടി അമർന്ന നിലയിൽത്തന്നെ അല്പം മുമ്പോട്ടായി വലത്തുകാലി ന്മേൽ ചാടുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വട്ടക്കാലിൽ വെച്ച് അമർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

25. വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി

ഇതിന്നുമുൻപ് 17-ാംനമ്പരായി കൊടുത്ത 'ചവുട്ടി' എന്ന നിലയിൽ നിന്നു വലത്തുകാൽ ഏകദേശം നാലടി (ചുവടളവ്) പിന്മാറ്റി വെക്കുക. ഇതോ ടൊപ്പം വലത്തെ മുഷ്ടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റി വലത്തുഭാഗത്തു താഴ്ത്തിയിടുക. ഈ ക്രമത്തിൽത്തന്നെ ഇടത്തുകാലും (ഇടത്തുകൈയുടെ പ്രവർത്തനത്തോടുകൂടി) പിന്മാറ്റിവെക്കുക. പിന്നീടു വീണ്ടും വലത്തുകാൽ (വലത്തുകൈയുടെ പ്രവർത്തനത്തോടുകൂടി) പിന്മാറ്റി വെക്കുന്നതോടുകൂടി ആ കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുകയും അതോ ടൊപ്പം ആ കാൽകൊണ്ട് മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ പുറകോട്ടു നടന്നുകൊണ്ട് കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗ ത്തേക്കു വരിക.

26. വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്

ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് വലത്തുകാലിന്റെ മുട്ടും പടവും നിവർത്തി അതു നേരെ മുമ്പോട്ടു വീശി ഉയർത്തുകയും പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി നിലം തൊടാതെ നിവർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ മുമ്പോട്ടുയർത്തുകയും പിന്നീട് വീണ്ടും ആ കാൽ താഴ്ത്തി നിലം തൊടാതെ നിവർത്തിക്കൊണ്ടു തന്നെ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ മുമ്പോട്ടുയർത്തുകയും ചെയ്യുക.

27. ഇടത്തു നേരെ തിരിച്ച്

വലത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാലിന്റെ മുട്ടും പടവും നിവർത്തി മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം എടുക്കുക. വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടു ചെയ്യുന്നതിന്നുപകരം ഇവിടെ ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് ഇടത്തുകാൽ ഉയർത്തേണ്ടത്.

28. വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു മുമ്പിൽ ചവുട്ടി

ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് വലത്തുകാലിന്റെ മുട്ടും പടവും നിവർത്തി അതു നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി നിലം തൊടാതെ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് ആ കാൽ മുൻവശത്ത് ഏകദേശം മൂന്നടി (ചുവടളവ്) അകലെ വച്ച്, ശരീരം മുന്നോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ടു നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക. വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിയുമ്പോൾ വലത്തെ മുഷ്ടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുക്കുകയും കൈ മുൻവശത്ത് വലത്തെ തുടയ്ക്കു സമാന്തരമായി നിവർത്തിപ്പിടിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

29. വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞൊത്തടിയിലമർന്നു

ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് വലത്തുകാലിന്റെ മുട്ടും പടവും നിവർത്തി അതു നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുക. പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി നിലം തൊടാതെ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിയുക. അതോടൊപ്പം വലത്തെ മുഷ്ടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുക്കുകയും തുടർന്ന് വലത്തുകാൽ ഇടത്തുകാലിൽനിന്നു ചുമൽ വിസ്താരത്തിൽ വലത്തോട്ടു നീക്കിവെച്ചു 10-ാംമ്പരായി വിവരിച്ച 'തൊഴുതമർന്നു' എന്ന നിലയിൽ നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

30. തുള്ളിച്ചവുട്ടി

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വട്ടക്കാലിൽ അമർന്നുനിന്ന നിലയിൽ വലത്തു കാൽപ്പടം ചാപാകൃതിയിൽ ഇടത്തു കാൽപ്പടത്തിനടുത്തുകൂടി നിലത്തോടു ചേർത്തുകൊണ്ടു നീക്കുകയും തുടർന്ന് ഇടത്തുകാലിന്മേൽ ആക്ക

മെടുത്തു പൊങ്ങി ആ സ്ഥാനത്തിന്നടുത്ത് വലഭാഗത്തായി വലത്തുകാലി ന്മേൽ തുള്ളിവീണു നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ നില്ക്കുമ്പോൾ ഇട ത്തുകാൽ മടക്കി, കാൽപ്പടം വലത്തെ കാൽമുട്ടിന്നിടഭാഗത്തായി അടുപ്പിച്ചു പിടിക്കുക.

രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, വല ത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങി–

2. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, മുമ്പിൽ ചവുട്ടി തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങി–

3. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടു ത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

4. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി–

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു, വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, എടത്തേത് അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു ചുരുക്കി–

6. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, ഇടത്തേത് അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു ചുരുക്കി–

7. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ച് താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

8. വഴി വാങ്ങിപൊങ്ങി–

9. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എട ത്തുവെച്ച് വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് എടത്തോട്ടു നേരെയെടുത്ത്, എടത്തേത് വലത്തോട്ടു നേരെയെടുത്ത്, വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു ചുരു ക്കി–

10. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എട ത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് എടത്തോട്ടു നേരെയെടുത്ത്, എടത്തേത് വലത്തോട്ട് നേരെയെടുത്ത്, വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു ചുരു ക്കി–

11. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി എട ത്തുവെച്ച് താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

12. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി–

13. എടത്തോര് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി എടത്തുവെച്ചു, താഴ്ചയിലമർന്നു, നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം(തുടർച്ച)

31. വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് വലത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും പടം അല്പം ചരിച്ചു (ചെറുവിരലിന്റെ വശം കീഴോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് 'റ' എന്ന ആകൃതിയിൽ ഇടത്തു നിന്നു വലത്തോട്ടായി ആ കാൽ ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക.

32. എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് ഇടത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും പടം അല്പം ചരിച്ചു (ചെറുവിരലിന്റെ വശം കീഴോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് 'റ' എന്ന ആകൃതിയിൽ വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി ആ കാൽ ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക.

33. മുമ്പിൽ ചവുട്ടി തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി

വലത്തുകാൽ ഏകദേശം രണ്ടടി (ചുവടളവ്) മുമ്പിൽ വെച്ച് ആക്കം എടുത്തു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തു കാൽപ്പടംകൊണ്ടു മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

34. വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് വലത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും പടം അല്പം ചരിച്ചു (ചെറുവിരലിന്റെ വശം കീഴോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) നേരെ മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് 'റ' എന്ന ആകൃതിയിൽ വലത്തു നിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി ആ കാൽ ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക.

35. എടത്തേത് അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് ഇടത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും പടം അല്പം ചരിച്ചു (ചെറുവിരലിന്റെ വശം കീഴോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) നേരെ മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് 'റ' എന്ന ആകൃതിയിൽ ഇടത്തു നിന്നു വലത്തോട്ടായി ആ കാൽ ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക.

36. വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു ചുരുക്കി

34-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീത്' എന്നെടുക്കുന്നതോടൊപ്പം ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിയുകയും വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

37. വലത്തേത് എടത്തോട്ടു നേരെയെടുത്ത്

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് വലത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും ആ കാൽ ഇടത്തോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക.

38. എടത്തേത് വലത്തോട്ടു നേരെയെടുത്ത്

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് ഇടത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും ആ കാൽ വലത്തോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക.

മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടിവാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ അതു വീത്, എടത്തു നേരെ അതു വീത്, വലത്തു നേരെ അതു വീത്, എടത്തു നേരെ വലത്തുനേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു–

2. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ അതു വീത്, എടത്തുനേരെ അതു വീത്, വലത്തുനേരെ അതു വീത്, എടത്തു നേരെ, വലത്തുനേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു–

3. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

4. വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി–

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തുനേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, എടത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞ് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി–

6. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതുനേരെ, എടത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, വലത്തു നേരെ, അതു വീത് അതു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു മുമ്പിൽ ചവുട്ടി–

7. വലത്തേതു മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

8. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

9. എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കുട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

39. വലത്തു നേരെ അതു വീത്

ഇടത്തെ കാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് വലത്തുകാൽ നിവർത്തി നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ആ കാൽ നിവർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ താഴ്ത്തി (നിലം സ്പർശിക്കരുത്) വീണ്ടും മുമ്പിലായി 'റ' എന്ന ആകൃതിയിൽ ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക.

40. എടത്തു നേരെ അതു വീത്

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് ഇടത്തുകാൽ നിവർത്തി നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ആ കാൽ നിവർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ താഴ്ത്തി (നിലം സ്പർശിക്കരുത്) വീണ്ടും മുമ്പിലായി 'റ' എന്ന ആകൃതിയിൽ വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക.

41. വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ തിരിച്ച്

ഇതിന്നുമുമ്പ് 20-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തു നേരെ' എന്നും 31-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച് 'വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീത്' എന്നും 26-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്' എന്നും ഉള്ള അടവുകൾ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുക. ഉയർത്തിയ കാൽ ഓരോപ്രാവശ്യം താഴ്ത്തുമ്പോഴും മുട്ടു മടക്കുകയോ കാൽകൊണ്ടു നിലം സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

42. എടത്തു നേരെ അത് വീത് അതു നേരെ തിരിച്ച്

ഇതിനുമുമ്പ് 21-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തു നേരെ'എന്നും 32-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീത്' എന്നും 27-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്' എന്നും ഉള്ള അടവുകൾ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുക. ഉയർത്തിയ കാൽ ഓരോപ്രാവശ്യം താഴ്ത്തുമ്പോഴും മുട്ടുമടക്കുകയോ കാൽകൊണ്ടു നിലം സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

നാലാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കുട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി,

വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ച് വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, എടത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, എടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു—

2. നീർന്നു, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, എടത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ, എടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു—

3. നീർന്നു, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

4. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ അതു വീത്, എടത്തു നേരെ, അതു വീത് അതു നേരെ അതു വീത്, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞ് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

6. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ അതു വീത്, എടത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ അതു വീത്, വലത്തു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ അതു വീത് അതു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

7. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

8. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

9. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തു വെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

(മേൽക്കൊടുത്ത മുറയിലെ 'വീത്' എന്ന അടവുകളെല്ലാം 'പുറങ്കാൽ വീത്' ആണെന്നു പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണ്)

അഞ്ചാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു,

വലത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്, എടത്തു നേരെ, വലത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്, എടത്തുനേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു ചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു—

2. നീർന്നു എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ച വുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്, എടത്തുനേരെ, വലത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്, എടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു ചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു—

3. നീർന്നു എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ച വുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

4. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു, വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, എടത്തുകൊണ്ട ഞ്ചെടുത്ത്, വലത്തു നേരെ, എടത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്, വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തുനേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞ് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

6. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടി ക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ച് വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, എടത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്, വലത്തു നേരെ, എടത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്, വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞ് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

7. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടി ക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

8. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

9. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എട ത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

43. വലത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്

ഇതിനുമുമ്പ് 20-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം 'വലത്തുനേരെ' എന്നും 31-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച പ്രകാരം 'വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീത്' എന്നും ഇട വിട്ടു തുടർച്ചയായി അഞ്ചുപ്രാവശ്യം എടുക്കുക. ഉയർത്തിയ കാൽ ഓരോ പ്രാവശ്യം താഴ്ത്തുമ്പോഴും മുട്ടു മടക്കുകയോ കാൽകൊണ്ടു നിലം സ്പർശി ക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

44. ഇടത്തുകൊണ്ടഞ്ചെടുത്ത്

മുമ്പ് 21-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തു നേരെ' എന്നും 32-ാംനമ്പ രായി വിവരിച്ച 'എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീത്' എന്നും ഇടവിട്ടു തുടർച്ചയായി അഞ്ചുപ്രാവശ്യം എടുക്കുക. ഉയർത്തിയ കാൽ ഓരോപ്രാവശ്യം താഴ്ത്തു

മ്പോഴും മുട്ടു മടക്കുകയോ കാൽകൊണ്ടു നിലം സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

ആറാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തോത് മാറി, എടത്തോത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തോത് മാറി, എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തോമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചുവലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, എടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു—

2. നീർന്നു എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തോമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി. എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, എടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി വലിഞ്ഞമർന്നു—

3. നീർന്നു എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തോമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

4. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

5. എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തോമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (രണ്ടുപ്രാവശ്യം), എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (രണ്ടുപ്രാവശ്യം), വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (രണ്ടുപ്രാവശ്യം), വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

6. വലത്തോത് മാറി, എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തോമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തുനേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2) എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ, തിരിഞ്ഞ് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി—

7. വലത്തോത് മാറി, എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തോമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

8. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി—

9. എടത്തോത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തോമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ച് വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊാറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെക്കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കുപ്പിത്തൊഴുതു—

(ആറാംമുറയിലുള്ള 'വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി','എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി' എന്ന അടവുകൾ 'വലത്തു നേരെയെടുത്ത് സൂചി

ക്കിരുത്തി', 'എടത്തു നേരെയെടുത്ത് സൂചിക്കിരുത്തി എന്നും 'മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി' എന്ന അടവിനുപകരം 'മലർന്നു തിരിച്ചു സൂചിക്കിരുത്തി' എന്നും കാലുകളുടെ സ്വാധീനമനുസരിച്ച് എടുക്കാവുന്നതാണ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

45. വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി

ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ടു വലത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കാൽ നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി (നിലം സ്പർശിക്കരുത്) 'കാൽപ്പാടു' ദൂരത്തിൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുകയും കാൽമുട്ടു മടക്കിയിരുന്നു മുമ്പോട്ടുനോക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇടത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും (കാലിന്റെ ചെറുവിരലിന്റെ ഭാഗം നിലത്തോടു ചേർന്ന നിലയിൽ) രണ്ടു കൈയും നിവർത്തി ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ച് ഇടത്തും വലത്തുമായി നിലത്തു വെക്കുകയും ചെയ്യുക.



46. എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി

വലത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കാൽ നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി (നിലം സ്പർശിക്കരുത്) 'കാൽപ്പാടു' ദൂരത്തിൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുകയും കാൽമുട്ടു മടക്കിയിരുന്നു മുമ്പോട്ടു നോക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും (ചെറുവിരൽഭാഗം നിലത്തോടു ചേർന്ന നിലയിൽ) രണ്ടു കൈയുംനിവർത്തി ദേഹത്തോടു ചേർത്ത് ഇടത്തും വലത്തുമായി നിലത്തു വെക്കുകയും ചെയ്യുക.

47. വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (രണ്ടുപ്രാവശ്യം)

മുമ്പു 45-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ നിലത്തു വെച്ച കൈകളിന്മേൽ ആക്കമെടുത്ത് നിവർന്നുകൊണ്ടു ശരീരം (ഉടൽ, കഴുത്ത്, കൈകൾ എന്നിവ) പുറകോട്ടു മലർത്തുകയും തുടർന്ന് എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാലിന്റെ മുട്ടു മടക്കി ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകാൽ നിവർന്നു നിലത്തോടു ചേർന്നുവരേണ്ടതാണ്. ഈ നിലയിൽനിന്ന് വീണ്ടും 'മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി' പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരിക.

48. എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (രണ്ടു പ്രാവശ്യം)

മുമ്പു 46-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി' എന്നെടുത്തതിൽ പിന്നെ നിലത്തുവെച്ച കൈകളിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു നിവർന്നുകൊണ്ട് ശരീരം (ഉടൽ, കഴുത്ത്, കൈകൾ എന്നിവ) പുറകോട്ടു മലർത്തുകയും തുടർന്ന് എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞു വലത്തുകാലിന്റെ മുട്ടുമടക്കി ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇടത്തുകാൽ നിവർന്നു നിലത്തോടു ചേർന്നുവരേണ്ടതാണ്. ഈ നിലയിൽ വീണ്ടും 'മലർന്നുതിരിച്ചിരുത്തി' പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരിക.

49. വലത്തു നേരെയെടുത്ത് സൂചിക്കിരുത്തി

ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് വലത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കാൽ നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി നേരെ പിൻവശത്തു നിവർത്തിയ നിലയിൽത്തന്നെ നിലത്തോടു ചേർത്തുവെച്ചു മുമ്പോട്ടു നോക്കിയിരിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇടത്തുകാലിന്റെ അകഭാഗവും വലത്തുകാലിന്റെ ഇടഭാഗവും നിലത്തോടു ചേർന്നുവരേണ്ടതും കൈകൾ നിവർത്തി ദേഹത്തോടു ചേർത്ത് ഇടത്തും വലത്തുമായി നിലത്തു വെക്കേണ്ടതുമാണ്.

50. എടത്തു നേരെയെടുത്തു സൂചിക്കിരുത്തി

വലത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാൽ നിവർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കാൽ നേരെ മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി നേരെ പിൻവശത്തു നിവർത്തിയ നിലയിൽത്തന്നെ നിലത്തോടു ചേർത്തുവെച്ച് മുമ്പോട്ടു നോക്കിയിരിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകാലിന്റെ അകഭാഗവും ഇടത്തുകാലിന്റെ വലഭാഗവും നിലത്തോടു ചേർന്നുവരേണ്ടതും കൈകൾ നിവർത്തി ദേഹത്തോടു ചേർത്ത് ഇടത്തും വലത്തുമായി നിലത്തു വെക്കേണ്ടതുമാണ്.



51. വലത്തു നേരെയെടുത്തു സൂചിക്കിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചു സൂചിക്കിരുത്തി (2 പ്രാവശ്യം)

മുമ്പ് 49-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം 'വലത്തു നേരെയെടുത്തു സൂചിക്കിരുത്തി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ നിലത്തു വെച്ച കൈകളിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു ശരീരം (ഉടൽ, കഴുത്ത്, കൈകൾ) പുറകോട്ടു മലർത്തി എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞിരിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകാലിന്റെ അകഭാഗവും ഇടത്തുകാലിന്റെ വലഭാഗവും നിലത്തോടു ചേർന്നുവരേണ്ടതാണ്. ഈ നിലയിൽ വീണ്ടും 'മലർന്നു തിരിച്ചു സൂചിക്കിരുത്തി' പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരിക.

52. എടത്തു നേരെയെടുത്തു സൂചിക്കിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചു സൂചിക്കിരുത്തി (2 പ്രാവശ്യം)

50-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം 'എടത്തു നേരെയെടുത്തു സൂചിക്കിരുത്തി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ നിലത്തുവെച്ച കൈകളിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു ശരീരം (ഉടൽ, കഴുത്ത്, കൈകൾ) പുറകോട്ടു മലർത്തി എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞിരിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇടത്തുകാലിന്റെ അകഭാഗവും വലത്തുകാലിന്റെ ഇടഭാഗവും നിലത്തോടു ചേർന്നുവരേണ്ടതാണ്. ഈ നിലയിൽ വീണ്ടും 'മലർന്നു തിരിഞ്ഞു സൂചിക്കിരുത്തി' പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരിക.

ഏഴാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടിവാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു,

വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (2), തച്ചു വളച്ച്(2). എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), തച്ചു വളച്ച്(2), വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), തച്ചു വളച്ച്(2), വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞ് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി–

2. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), തച്ചുവളച്ച്(2), എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), തച്ചു വളച്ച്, (2), വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), തച്ചു വളച്ച്(2), വലത്തു നേരെ തിരിച്ച്, എടത്തു നേരെ തിരിച്ച്, വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞ് മുമ്പിൽ ചവുട്ടി–

3. വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

4 വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി–

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു. എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

53. തച്ചു വളച്ച് (2 പ്രാവശ്യം)

മുമ്പ് 47–ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി', മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (2) എന്ന അടവുകൾ എടുത്തതിൽപ്പിന്നെ ആ നിലയിൽനിന്നെഴുന്നേറ്റ് വലത്തുകാൽപ്പടം ഇടത്തുകാൽപ്പടത്തിന്റെ വലഭാഗത്ത് ഏകദേശം 18 ഇഞ്ച് അകലെയായി വെക്കുക. ഇതിനെത്തുടർന്നു മുമ്പോട്ടു കുനിഞ്ഞ് കൈകൾ നിവർത്തിക്കൊണ്ട് ഇടത്തു കാൽപ്പടത്തിന്റെ പുറഭാഗം തൊടുകയും പിന്നീട് ശരീരം ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി പുറകോട്ടു മലർത്തിക്കൊണ്ടു ചുഴറ്റി വലത്തുകാൽപ്പടത്തിന്റെ പുറഭാഗം തൊടുകയും ചെയ്യുക. വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക.

'എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി'(2) എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ 'തച്ചു വളച്ച്' എന്നെടുക്കുമ്പോൾ ഇരുത്തിയ നിലയിൽനിന്നെഴുന്നേറ്റ് ഇടത്തുകാൽപ്പടം വലത്തുകാൽപ്പടത്തിന്റെ ഇടഭാഗത്ത് ഏകദേശം 18 ഇഞ്ച് അകലെയായി വെക്കുകയും വലത്തു നിന്ന് ഇടത്തോട്ടും ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും പുറകോട്ടു മലർന്നുകൊണ്ടു തച്ചുവളയ്ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

എട്ടാംമുറ

എട്ടാംമുറയിൽ 'വീതു വളച്ച്' എന്ന ഒരടവു മാത്രമാണ് കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഏഴാംമുറയിൽ 'തച്ചുവളച്ച്' എന്ന അടവുകൾക്കു

ശേഷം 'വീതു വളച്ച്'(രണ്ടുപ്രാവശ്യം) എന്നു ചേർത്താണ് എട്ടാമത്തെ മുറ പയറ്റാറുള്ളത്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

54. വീതു വളച്ച് (2 പ്രാവശ്യം)

മുമ്പ് 47-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി' എന്നും 53-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'തച്ചു വളച്ച്' എന്നും തുടർച്ചയായി എടുത്തതിൽപ്പിന്നെ ആ നിലയിൽ ശരീരം ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി പുറകോട്ടു മലർത്തിക്കൊണ്ടു ചുഴറ്റി വലത്തുകാൽപ്പടത്തിന്റെ പുറഭാഗം തൊടുക. ഇതിനെത്തുടർന്നു മുമ്പോട്ടു കുനിഞ്ഞനിലയിൽ കൈകൾകൊണ്ടു നിലം സ്പർശിക്കുകയും വീണ്ടും ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി പുറകോട്ടു മലർന്നു ശരീരം ചുഴറ്റുകയുംചെയ്യുക.

'എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി, തച്ചുവളച്ച്' എന്ന അടവുകൾക്കുശേഷമുള്ള ' വീതു വളച്ച്' എന്ന അടവെടുക്കുന്നത് വലത്തുനിന്നാരംഭിച്ച് ഇടത്തോട്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ജാഗ്രതയായി (മുറുകിപ്പയറ്റ് എന്നു കളരിഭാഷ) പയറ്റുമ്പോൾ മെയ്യഭ്യാസമുറകളിൽ 'വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു' എന്ന അടവുകൾ ചേർക്കേണ്ടതില്ല. 'താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി' എന്ന അടവിന്നുശേഷം ഇടത്തുകാൽ കൊണ്ട് 'തൂക്കിയെടുത്ത്'[1] എന്നും ചില കളരികളിൽ ചെയ്തു വരാറുണ്ട്.

പകർച്ചക്കാൽ

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

തൊഴുതു വലിഞ്ഞുനിന്നു, വലത്തു നടന്നു കളരി തൊട്ട്, വലത്തേത് മാറി തൂക്കിയെടുത്തു വലത്തു നടന്നു. എടത്തേത് തൂക്കിയെടുത്ത് എടത്തു നടന്നു, പടിഞ്ഞ്[2]. കെട്ടിത്തൊഴുത് (മൂന്നു പ്രാവശ്യം), അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, നീർന്നു, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, വലത്തു തിരിഞ്ഞ് എടത്തുവെച്ച്, വലത്തേത് മാറി വലപൊറെ പക്കിൽ തിരിഞ്ഞ്, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ച് വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതു വെച്ച്, എടത്തു വെച്ച് താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി, എടത്തു വെച്ച് വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞ് ഒത്തടിയിൽ തൊഴുതമർന്നു.

---

1. കണങ്കാൽ തൂക്കിയിട്ട നിലയിൽ ഇടത്തുകാൽ മുൻവശത്ത് അരയോളം ഉയർത്തുന്നതോടുകൂടി കണങ്കാലും കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തുക.

2. വട്ടേൻതിരിപ്പുസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള പയറ്റിൽ ഇതിനു 'കാൽ കൂട്ടിയിരുന്നു' എന്നാണ് പറയുക.

(പൂത്തറയ്ക്കഭിമുഖമായി നിന്നു തുടങ്ങുന്ന ഈ തൊഴുത്ത് കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്താണ് അവസാനിക്കുക.)

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

55. വലത്തേത് മാറി തൂക്കിയെടുത്ത് വലത്തു നടന്നു.

ഇതിന്നുമുമ്പ് 2-ാംനമ്പരായി കൊടുത്ത വിശദീകരണമനുസരിച്ച് 'വലത്തു നടന്നു കളരി തൊട്ടു' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ ആ കാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു നിവർന്നുനില്ക്കുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തെ മുഷ്ടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിക്കൊണ്ടുവന്ന് വലഭാഗത്തായി താഴ്ത്തിയിടുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീടു കൈത്തണ്ടകൾ തമ്മിൽ ചേർത്ത് മാറിനു മുമ്പിലായി ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ചു തൊഴുതുപിടിക്കുക. ആ നിലയിൽ വലത്തെ കണങ്കാൽ തൂക്കിയിട്ടനിലയിൽ കാൽ നേരെ മുമ്പിലായി അരയോളം ഉയർത്തുകയും തുടർന്ന് അതു മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഉയർത്തിയ കാൽപ്പടം താഴ്ത്തി ഇടത്തെ കാൽപ്പടത്തിന്റെ വലഭാഗത്തു കൊണ്ടുവന്നതിൽപ്പിന്നെ ശരീരം പതിഞ്ഞ് ആ കാൽ മുമ്പോട്ടു വട്ടക്കാലിൽ വെക്കുകയും മുന്നോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ടു വലിഞ്ഞുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുക.

56. എടത്തേത് തൂക്കിയെടുത്ത് എടത്തു നടന്നു

ഇതിന്നുമുമ്പ് വലത്തുകാൽകൊണ്ട് ചെയ്തപോലെ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടുയർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കാൽ താഴ്ത്തി, അല്പം ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വട്ടക്കാലിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുക.

57. കെട്ടിത്തൊഴുത് (3 പ്രാവശ്യം)

മുമ്പു 4-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ 'പടിഞ്ഞ്' ഇരുന്ന് ഇടത്തുകൈ മുമ്പിൽ വരത്തക്കവണ്ണം കൈത്തണ്ടകൾ മാറിനു മുമ്പിലായി പിണയ്ക്കുകയും ആ നിലയിൽ കൈകൾ താഴ്ത്തി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ കാൽ മുട്ടും ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തെ കാൽമുട്ടും ഒരേസമയം തൊടുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽ പിന്നെ ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചുമലും വലത്തുകൈകൊണ്ടു വലത്തെ ചുമലും ഒരേസമയം തൊടുന്നതോടുകൂടി കൈമുട്ടുകൾ ഇരുവശങ്ങളിൽ വിരുത്തിപ്പിടിക്കുകയും പിന്നീടു കൈകൾ തൊഴുതമട്ടിൽ നേരെ മുമ്പിൽ നീട്ടി അവ തൊഴുതനിലയിൽത്തന്നെ മടക്കുകയും അവസാനമായി കൈത്തണ്ടകൾ തമ്മിൽ ചേർത്ത് മാറിനു മുമ്പിൽ ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ചുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. മൂന്നു പ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായി ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക.

58. വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി

മുമ്പ് 12-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

59. വലത്തു തിരിഞ്ഞ് എടത്തുവെച്ച്

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വട്ടക്കാലിൽ നിന്നനിലയിൽ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വെക്കുക.

60. വലത്തേത് മാറി വലപൊറെ പക്കിൽ തിരിഞ്ഞ്

മുൻ വിവരിച്ച നിലയിൽനിന്ന് അല്പം വലഭാഗത്തായി കളരിയുടെ കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞുകൊണ്ട് വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുക.

ഒന്നാം മുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, വലത്തുതിരിഞ്ഞെടത്തു നേരെ, എടത്തു തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ, എടത്തു തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ, വലത്തു തിരിഞ്ഞെടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടിപ്പൊങ്ങിപ്പടിഞ്ഞ്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, നീർന്ന് വഴി വാങ്ങി—

2. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവിട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, വലത്തു തിരിഞ്ഞെടത്തുനേരെ, എടത്തു തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ, എടത്തു തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ, വലത്തു തിരിഞ്ഞെടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ, വഴി വാങ്ങിപ്പൊങ്ങി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി എടത്തുവെച്ചു വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു ചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങിപ്പടിഞ്ഞ്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, നീർന്നു വഴിവാങ്ങി—

3. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

4. വഴി വാങ്ങി തിരിഞ്ഞു ചാടി ചാഞ്ഞിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി—

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു. എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

61. വലത്തു നേരെ, വലത്തു തിരിഞ്ഞെടത്തു നേരെ

മുമ്പ് 20-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ 'വലത്തു നേരെ' എന്നെടുത്തതിൽ പിന്നെ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു വലത്തു കാൽ

നേരെ മുമ്പിലായി വെക്കുകയും ഇടത്തുകാൽകൊണ്ട് 21-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം 'എടത്തു നേരെ' എന്നെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

62. എടത്തു തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ

മുമ്പ് 21-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ 'എടത്തു നേരെ' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാൽ നേരെ മുമ്പിലായി വെക്കുകയും വലത്തുകാൽകൊണ്ട് 20-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച പ്രകാരം 'വലത്തു നേരെ' എന്നെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

63. വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ്

മുമ്പ് 58-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം 'വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ ആ കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുകയും ആ കാൽകൊണ്ടു മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. തുടർന്ന് 4-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ 'പടിഞ്ഞ്' ഇരിക്കുക.

64. വഴിവാങ്ങി തിരിഞ്ഞുചാടി ചാഞ്ഞിരുത്തി

മുമ്പ് 25-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വഴി വാങ്ങിപ്പൊങ്ങി' എന്ന അടവിലുള്ള 'വഴി വാങ്ങി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുകയും അതോടൊപ്പം വീണ്ടും എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാലിന്മേൽ തുള്ളി വീഴുമ്പോൾ വലത്തുകാൽപ്പടംകൊണ്ട് മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് 45-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി' എന്നതിലെ 'ഇരുത്തി' എന്നും എടുക്കുക

65. ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി

മുമ്പ് 47-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'തിരിച്ചിരുത്തി' (2) എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ ആ നിലയിൽനിന്നെഴുന്നേറ്റു വലത്തുകാൽപ്പടം ഇടത്തുകാൽപ്പടത്തിന്റെ വലഭാഗത്ത് ഏകദേശം ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ വെക്കുകയും തുടർന്ന് രണ്ടു കാലിന്മേലും ആക്കം എടുത്തു പൊങ്ങുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ പൊങ്ങുന്നതോടുകൂടി വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തുക.

രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്ന്, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിൽ എടത്തു വെച്ച് വലത്തുകൊണ്ട് ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ, വലത്തു നേരെ, വലത്തു തിരിഞ്ഞെടത്തു

നേരെ, വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ, എടത്തു തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ, എടത്തു നേരെ, എടത്തു തിരിഞ്ഞു വലത്തുനേരെ, എടത്തുനേരെ, വലത്തു നേരെ, വലത്തുതിരിഞ്ഞെടത്തുനേരെ, വലത്തു നേരെ, വഴി വാങ്ങിപ്പൊങ്ങി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, വഴി വാങ്ങി–

2. മേൽക്കൊടുത്ത അടവുകളിൽ 'എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി' എന്നു മുതൽ 'വഴിവാങ്ങി' എന്നുവരെ ഒരുപ്രാവശ്യംകൂടി പയറ്റിയതിൽപ്പിന്നെ ഇവിടെക്കൊടുത്ത മറ്റടവുകൾ പയറ്റുക.

3. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

4. വഴി വാങ്ങി തിരിഞ്ഞുചാടി ചാഞ്ഞിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), തച്ചുവളച്ച്(2); ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി–

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തു വെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു. എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേതു മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു. വലത്തു നേരെ കോൺകാൽ, എടത്തു നേരെ കോൺകാൽ, തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ കോൺകാൽ, എടത്തു നേരെ കോൺകാൽ, തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ, വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, എടത്തു വെച്ചു വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങിപ്പടിഞ്ഞ്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, വഴി വാങ്ങി–

2. ഈ കൊടുത്ത അടവുകളിൽ 'എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി' എന്നു മുതൽ 'വഴിവാങ്ങി' എന്നുവരെ ഒരുപ്രാവശ്യംകൂടി പയറ്റിയശേഷം ഇവിടെക്കൊടുത്ത മറ്റടവുകൾ പയറ്റുക.

3. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

4. വഴി വാങ്ങി തിരിഞ്ഞുചാടി ചാഞ്ഞിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി (2) തച്ചുവളച്ച് (2), വീതു വളച്ച് (2) ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി–

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തു വെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

66. വലത്തു നേരെ കോൺകാൽ, എടത്തു നേരെ കോൺകാൽ, തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ കോൺകാൽ, എടത്തു നേരെ കോൺകാൽ, തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ

കളരിയിൽ പടിഞ്ഞാറോട്ടു തിരിഞ്ഞ നിലയിൽ ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് കളരിയുടെ തെക്കുപടിഞ്ഞാറെ മൂല കൊള്ളേയായി വലത്തുകാൽ നിവർത്തി കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി വീശുകയും ആ കാൽ താഴ്ത്തിയശേഷം മുന്നിൽവെച്ചു വടക്കുപടിഞ്ഞാറെ മൂല കൊള്ളേയായി ഇടത്തുകാൽ മേൽപ്രകാരംതന്നെ ഉയർത്തുകയും പിന്നീട് ഇടഭാഗത്തൂടെ കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകൽ മുന്നിൽവെച്ചു വടക്കുകിഴക്കെ മൂല കൊള്ളേയായി മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ വലത്തുകാൽ ഉയർത്തി വീശുകയും തുടർന്നു വലകാൽ മുന്നിൽവെച്ചു തെക്കുകിഴക്കെ മൂല കൊള്ളേയായി ഇടത്തുകാൽ ഉയർത്തി വീശുകയും അതിൽപ്പിന്നെ വീണ്ടും ഇടഭാഗത്തൂടെ പടിഞ്ഞാറോട്ടു തിരിഞ്ഞ നിലയിൽ ഇടത്തുകാൽ മുന്നിൽവെച്ചു 20-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം 'വലത്തുനേരെ' എന്നെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഈ അടവുകൾ കളരിയിൽ കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞ് ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുമ്പോൾ കാലുകൾ വടക്കുകിഴക്ക്, തെക്കുകിഴക്ക്, തെക്കുപടിഞ്ഞാറ്, വടക്കുപടിഞ്ഞാറ്, കിഴക്ക് എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ യഥാക്രമം ഉയർത്തി വീശേണ്ടതാണ്.

നാലാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചിയെലടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നിർന്നു, വലത്തു നേരെ കോൺകാൽ, അതു വീത്, എടത്തു നേരെ കോൺകാൽ, അതു വീത്, തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ കോൺകാൽ, അതു വീത്, എടത്തു നേരെ കോൺകാൽ, അതു വീത്, തിരിഞ്ഞു വലത്തുനേരെ, വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞു ചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, വഴി വാങ്ങി—

2. ഈ അടവുകളിൽ 'എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി' എന്നുമുതൽ 'വഴി വാങ്ങി' എന്നുവരെയുള്ള അടവുകൾ ഒരിക്കൽക്കൂടി പയറ്റിയശേഷം മൂന്നാം മുറയിലെ മൂന്നാമത്തെ 'അറപ്പു' മുതൽ അവസാനംവരെ പയറ്റുക.

ഈ മുറയിലെ 'വീത്' എന്ന അടവുകൾ 'പുറങ്കാൽ വീത്' എന്ന രീതിയിലാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

അഞ്ചാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേതു മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതു തിരിഞ്ഞ്, എടത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു തിരിഞ്ഞ്, വലത്തു നേരെ,വലത്തുതിരിഞ്ഞെടത്തുനേരെ, എടത്തു തിരിഞ്ഞ് വലത്തു നേരെ, വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി, വലത്തേതു നീക്കിച്ചവുട്ടി എടത്തു വെച്ചു വലത്തുനേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, വഴി വാങ്ങി—

2. ഈ അടവുകളിൽ 'എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി' എന്നുമുതൽ 'വഴി വാങ്ങി' എന്നുവരെയുള്ള അടവുകൾ ഒരിക്കൽകൂടി പയറ്റിയശേഷം മൂന്നാം മുറയിലെ മൂന്നാമത്തെ 'അറപ്പ്' മുതൽ അവസാനംവരെ പയറ്റുക.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

67. വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതു തിരിഞ്ഞ്, എടത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു തിരിഞ്ഞ്

ഇടത്തുകാൽ മുന്നിൽവെച്ചു 31-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്' എന്ന അടവ് വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടെടുക്കുകയും അതിനെത്തുടർന്നു വലത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് 35-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തേത് അകങ്കാൽ വീതുവെച്ച്' എന്ന അടവ് വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആറാം മുറ (വായ്ത്താരി)

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടിവാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതു തിരിഞ്ഞ്, എടത്തേത് അകങ്കാൽ വീതു തിരിഞ്ഞ്, വലത്തേത് പകിരികൊണ്ടു ചാഞ്ഞിരുത്തി, നീർന്നു, വലത്തേത് വീതു കോൺകാൽ, എടത്തേത് വീതു കോൺകാൽ, തിരിഞ്ഞു വലത്തേത് വീതു കോൺകാൽ, എടത്തേത് വീതു കോൺകാൽ, തിരിഞ്ഞു വലത്തു നേരെ, വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലത്തു നേരെ തിരിഞ്ഞുചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങിപ്പടിഞ്ഞ്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, വഴി വാങ്ങി—

2. ഈ അടവുകളിൽ 'എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി' എന്നു മുതൽ 'വഴിവാങ്ങി' എന്നുവരെയുള്ള അടവുകൾ ഒരുപ്രാവശ്യംകൂടി പയറ്റിയതിൽപ്പിന്നെ താഴെ കൊടുത്ത മറ്റടവുകൾ പയറ്റുക.

3. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി—

4. വഴി വാങ്ങി തിരിഞ്ഞുചാടി ചാഞ്ഞിരുത്തി, മലർന്നു തിരിച്ചിരുത്തി(2), വലത്തേത് പകിരികൊണ്ടു ചാഞ്ഞിരുത്തി, നീർന്നു, അകൈ കെട്ടിമലർന്നു തിരിഞ്ഞ് ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി—

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

68. വലത്തേത് പകിരികൊണ്ടു ചാഞ്ഞിരുത്തി

ഇടത്തുകാലിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് 34-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തേത് അകങ്കാൽ വീത്' എന്ന അടവ് ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടെടുക്കുകയും തുടർന്നു വലത്തുകാൽ നേരെ മുമ്പിൽ ഏകദേശം മൂന്നടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി വെച്ച് ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് 64-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച ചാഞ്ഞിരുത്തി എന്ന നില അവലംബിക്കുകയും ചെയ്യുക.

69. അകൈ കെട്ടി മലർന്നു തിരിഞ്ഞ്

കളരിയിൽ പടിഞ്ഞാറോട്ടു തിരിഞ്ഞുനിന്നു ചെയ്യുന്ന ഈ അടവിൽ 19-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച നീർന്നു എന്ന നിലയിൽനിന്നു ശരീരം പതിഞ്ഞുകൊണ്ടും കൈത്തണ്ടകൾ മാറിന്നു മുമ്പിൽ പിണച്ചുകൊണ്ടും വലത്തുകാൽ കളരിയുടെ തെക്കുപടിഞ്ഞാറെ ഭാഗത്തേക്കു രണ്ടടി (ചുവടളവ്) മുമ്പിലായി വെക്കുകയും പിന്നീട് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു വീണ്ടും പടിഞ്ഞാറോട്ടഭിമുഖമായി വരുന്നതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽപ്പടം ഇടത്തുകാൽപ്പടത്തിന്റെ വലഭാഗത്തായി ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ വെക്കുകയും ചെയ്യുക.

(പകർച്ചക്കാൽമുറകളിലുള്ള 'വഴി വാങ്ങി തിരിഞ്ഞുചാടി ചാഞ്ഞിരുത്തി' എന്ന അടവ് പയറ്റുന്നവരുടെ മെയ്സ്വാധീനമനുസരിച്ച് 'വഴിവാങ്ങി തിരിഞ്ഞുചാടി സൂചിക്കിരുത്തി' എന്നായും എടുക്കാവുന്നതാണ്.

കളരിയാശാന്മാരുടെ യുക്തിക്കനുസരിച്ച് മെയ്യിറക്കിലും പകർച്ചക്കാലിലുമുള്ള അഭ്യാസമുറകളിൽ പല മാറ്റങ്ങളും വരുത്താവുന്നതാണ്. ആവക മാറ്റങ്ങൾക്കെല്ലാം ആധാരമായി നിൽക്കുന്നത് ഇവിടെ കൊടുത്ത മുറകൾ തന്നെയാണ്.

മെയ്യിറക്കിന്റെയും പകർച്ചക്കാലിന്റെയും തൊഴുത്തുകൾക്കു സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന വായ്ത്താരികൾ മുമ്പ് ഉദ്ധരിച്ചുവല്ലോ. ഇവയ്ക്കു പുറമെ മറ്റൊരുതരം തൊഴുത്തും ഉണ്ട്. മത്സരപ്പയറ്റിൽ ചെയ്തുവരുന്ന തൊഴുത്താണിത്. കളരിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതോടുകൂടി ആരംഭിക്കുന്ന ഈ തൊഴുത്ത് പൂത്തറയുടെ മുമ്പിലായിട്ടാണ് അവസാനിക്കുക. തൊഴുത്തിന്റെ വായ്ത്താരി ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു.

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

വലത്തു ചാടി കളരി തൊട്ട്, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തു നോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി കളരിതൊട്ട്, വലത്തേത് മാറി, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തേതു പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, എടത്തുവെച്ച് താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി കളരി തൊട്ട്, വലത്തേത് മാറി, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ട് കൂപ്പിത്തൊഴുതു പടിഞ്ഞ് കുമ്പിട്ട്, നീർന്നു, വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു, വലത്തേതും എടത്തേതും നടന്നു, വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തേ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതു പടിഞ്ഞ്, കെട്ടിത്തൊഴുത് (3 പ്രാവശ്യം), അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, നീർന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതമർന്നു, വലത്തു നടന്നു കെട്ടി, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു. എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പിത്തൊഴുതമർന്നു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

70. വലത്തു ചാടി കളരി തൊട്ട്

കളരിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വരത്തക്കവണ്ണം ചാടി അമർന്നുനില്ക്കുകയും വലത്തുകൈ നിവർത്തിക്കൊണ്ടു മുമ്പിൽ നിലം സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുക.

71. വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു വലത്തേതും എടത്തേതും നടന്നു

'പടിഞ്ഞുകുമ്പിട്ടുനീർന്ന'തിൽപ്പിന്നെ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിയുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീടു ശരീരം മുമ്പോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ട് വലത്തുകാലും തുടർന്ന് ഇടത്തുകാലും മുമ്പോട്ടു വെക്കുക.

വെട്ടും തഞ്ചം പയറ്റുമുറകൾ

ഇതുവരെ കൊടുത്ത മെയ്യഭ്യാസമുറകളാണ് കളരികളിൽ സാധാരണയായി പരിശീലിച്ചുവരുന്നത്. ഇവ കൂടാതെ, വെട്ടും തഞ്ചം പയറ്റ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ചില മുറകളും മെയ്യഭ്യാസവകുപ്പിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പ്രചാരമില്ലെങ്കിലും മാതൃകയ്ക്കായി അഞ്ചാംമുറയുടെ വായ്ത്താരി ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു:

1. തൊഴുതമർന്നു, അമർച്ചയിലെടത്തുവെച്ചു, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് കൂട്ടി വാങ്ങിയമർന്നു, അമർച്ചിയലെടത്തുവെച്ച്, വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു വെട്ടിക്കയറി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു, എടത്തു വെട്ടിക്കയറി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു, വലത്തു വെട്ടിക്കയറി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു, വാങ്ങി വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു, വാങ്ങി വലത്തേതിൽ വീതു മലർന്നു തിരിഞ്ഞു ഒത്തടി പൊങ്ങി–

2. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ച് വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വലത്തു വെട്ടിക്കയറി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു, എടത്തു വെട്ടിക്കയറി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു, വലത്തു വെട്ടിക്കയറി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു, വാങ്ങി വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു വാങ്ങി വലത്തേതിൽ വീതു മലർന്നു തിരിഞ്ഞു ഒത്തടി പൊങ്ങി–

3. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു, നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

4. വഴി വാങ്ങി താൺമർന്നു വലപൊറെ വീശിത്തിരിഞ്ഞമർന്നു–

5. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വട്ടം പകർന്നു വീശി മലർന്നു, പരക്കം വെട്ടി വീശിത്തിരിഞ്ഞു, ഒത്തടി പൊങ്ങിയമർന്നു, കച്ചക്കുത്തിൽ പിടിച്ചു പൊങ്ങി നിലത്തടിച്ചു നിലംപറ്റിയമർന്നു–

6. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു വലിഞ്ഞമർന്നു, നീർന്നു, വട്ടം പകർന്നു വീശി മലർന്ന്, പരക്കം വെട്ടി വീശിത്തിരിഞ്ഞു, ഒത്തടി പൊങ്ങിയമർന്നു, കച്ചക്കുത്തിൽ പിടിച്ചു പൊങ്ങി നിലത്തടിച്ചു നിലംപറ്റിയമർന്നു–

7. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി–

8. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി–

9. എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു തുള്ളിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ച് വലിഞ്ഞമർന്നു, വലപൊറെ കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞു വലത്തു നടന്നു, എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൂപ്പി തൊഴുതു–

കൈകുത്തിപ്പയറ്റ്

കാലുയർത്തിക്കൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന മെയ്യഭ്യാസങ്ങൾക്കുപുറമെ വലിഞ്ഞമർന്നു കൈകൾ നിലത്തു കുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള അഭ്യാസമുറകളും ചില കളരികളിൽ പരിശീലിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. മാതൃകയ്ക്കുവേണ്ടി ഒരു മുറയുടെ വായ്ത്താരി ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു.

കൈ തൊഴുതു മാറിനു പിടിച്ചു വലത്തു ചവുട്ടി വലഭാഗം തിരിഞ്ഞു തൊഴുതമർന്നു, എടത്തുകൈകൊണ്ടു എടത്തെ കാലിന്റെ വെള്ള തൊട്ടു കൈ നെഞ്ചിന് കൂട്ടി തൊഴുതമർന്നു, വലത്തു നേരെ മുമ്പോട്ടു ചവുട്ടി തൊഴുതമർന്നു, മുട്ടൂന്നി കുമ്പിട്ടു നീർന്നു, കൈ നീർത്തു കൈക്കു നോക്കി, കൈ നെറ്റിക്കു വെച്ചു വണങ്ങിയമർന്നു, കെട്ടി നോക്കി എടുത്തു പിടിച്ചു വലത്തു, വലത്തുമാറി കൈക്കു നോക്കി, എടത്തു മാറി കെട്ടി നോക്കി, വലത്തു മാറി കൈക്കു നോക്കി, കാൽ കൂട്ടി വെച്ചു കൈ കുത്തി വലിഞ്ഞു വലത്തു, പകർന്നു വലിഞ്ഞു വലത്തു, പകർന്നു വലിഞ്ഞ് എടത്തു, കൈ തച്ചു നടന്നു വലത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് എടത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് വലത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് എടത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് വലത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു വലത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞ് എടത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു വലത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു എടത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു വലത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് വലത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു വലത്തു, പകർന്നു വലിഞ്ഞു വലത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് എടത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് വലത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് എടത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് വലത്തു, കൈതച്ചു നടന്ന് എടത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു എടത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു വലത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു എടത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു വലത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു എടത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് എടത്തു, വാങ്ങി വലിഞ്ഞു എടത്തു, പകർന്നു വലിഞ്ഞ് എടത്തു, കൈ തച്ചു നടന്ന് വലത്തു, എടത്തു നടന്നു മുമ്പിൽ തുള്ളി വലത്തു ചവുട്ടിയമർന്നു കൈക്കു നോക്കി, എടത്തു ചവുട്ടിയമർന്ന് കെട്ടി നോക്കി, ചവുട്ടി താണമർന്നു.

കോൽത്താരി

പലതരം കോലു(വടി)കൾകൊണ്ടുള്ള ആയോധനക്രമങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് കളരിപ്പയറ്റിലെ രണ്ടാമത്തെ വകുപ്പായ ഇതിന് കോൽത്താരി എന്ന പേർ സിദ്ധിച്ചത്. വലിയ വടികൾകൊണ്ടും ചെറിയ വടികൾകൊണ്ടും വളച്ചുരുട്ടി ചെത്തിയ പ്രത്യേകതരം കോലുകൾകൊണ്ടും വായ്ത്താരിപ്രകാരം 'കൊടുക്കാനും തടുക്കാനും'—പയറ്റുഭാഷയിൽ, 'വെട്ടിനും തടവിനും'—ഉള്ള തഞ്ചങ്ങളാണു കോൽത്താരിപ്പയറ്റിൽ ഉള്ളത്. എങ്ങനെയുള്ള വടികൊണ്ടും എങ്ങനെയുള്ള ആക്രമണവും തടുത്ത് എതിരാളിയെ പ്രത്യാക്രമണംചെയ്തു തോല്പിക്കുവാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം നേടുന്നത് കോൽത്താരിപ്പയറ്റിന്റെ സഹായംകൊണ്ടു വേണ്ടതാണ്.

കോൽത്താരി, അങ്കത്താരി എന്നീ വകുപ്പുകളിൽ രണ്ടുപേർ അന്യോന്യം ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസക്രമങ്ങളെ മുൻകോൽത്തഞ്ചം, പിൻകോൽത്തഞ്ചം എന്ന രണ്ടു രീതികളിലാണു തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. മുൻകോൽകാരൻ കളരിയിൽ പടിഞ്ഞാറുഭാഗവും പിൻകോൽകാരൻ കിഴക്കും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി നിന്നുകൊണ്ടാണ് അഭ്യാസങ്ങൾ ആരംഭിക്കുക. കോൽത്താരിയിലും അങ്കത്താരിയിലുമുള്ള പയറ്റുമുറകളുടെ വായ്ത്താരികൾ പിൻകോൽത്തഞ്ചങ്ങളെയാണു നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആ വായ്ത്താരികൾക്കനുസരിച്ച് അഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ പിൻകോൽകാരനെ മുൻകോൽകാരൻ നയിക്കുകയാണു ചെയ്യുക.

കെട്ടുകാരിപ്പയറ്റ്

വലിയ വടികൾകൊണ്ടുള്ള പയറ്റാണിത്. വടിയുടെ രണ്ടറ്റംകൊണ്ടും അടിച്ചും തടുത്തും ചെയ്യുന്ന ഈ അഭ്യാസക്രമം കോൽത്താരിമുറകളുടെ അടിത്തറയാണെന്നു പറയാം.

പയറ്റുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വടികൾക്കു പയറ്റുന്നവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ നീളവും ഏകദേശം മൂന്നിഞ്ചു വണ്ണവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. നെടുവടി എന്നും ഇതിനു പറയാറുണ്ട്. സാധാരണയായി ചൂരൽവടിയാണ് ഈ പയറ്റിന്നുപയോഗിക്കുക. കെട്ടുകാരിപ്പയറ്റിൽ ആകെ പത്തു മുറകളാണ് ഉള്ളത്.

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

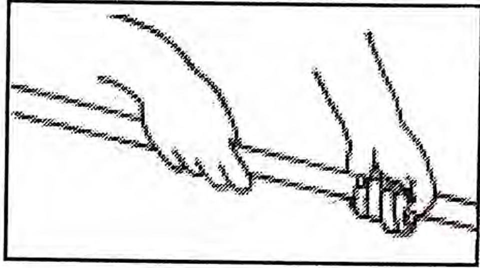
വടിയൊപ്പം പിടിച്ചു വലിഞ്ഞുനിന്നു, വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തോത് മാറി കടകം തടുത്ത്, ഒളവിനു ചേർന്നു വലിഞ്ഞുനിന്നു.

[കളരിമദ്ധ്യത്തിൽ കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറുമായി പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഏകദേശം പത്തടി (ചുവടളവ്) അകലെ അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി നിന്നുകൊണ്ടാണ് ഈ തൊഴുത്തു ചെയ്യേണ്ടത്].

വിശദീകരണം

1.വടിയൊപ്പം പിടിച്ചു വലിഞ്ഞുനിന്നു

കെട്ടുകാരിയുടെ ഒരറ്റത്തുനിന്ന് ഏകദേശം ആറിഞ്ചുവിട്ട് ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ച പ്രകാരം രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കൂട്ടിപ്പിടിക്കുക. പിന്നീട് ഇടത്തു കാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു മുന്നോട്ടാഞ്ഞുനില്ക്കുകയും വടി പിടിച്ചിരിക്കുന്ന മുഷ്ടികൾ അരയ്ക്കു മുമ്പിൽ വലഭാഗത്തായി പിടിച്ച് വടിയുടെ മറ്റേ അറ്റം (മുനഭാഗം) മുൻവശത്തു നീട്ടി നിലത്തു ചേർത്തു വെക്കുകയും ചെയ്യുക.

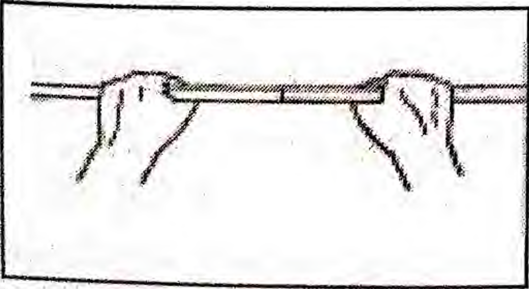


കെട്ടുകാരിപ്പയറ്റിൽ വടി കൂട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം

2. വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി

മേൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം വടി കൂട്ടിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ മുഷ്ടികൾ ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തുകൂടി പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റി വലഭാഗത്തു മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവരികയും തുടർന്ന് വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ ഗുൽഫസന്ധിയെ (നെരിയാണിഭാഗം) ലക്ഷ്യമാക്കി വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടടിക്കുകയും ചെയ്യുക.പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഒരേ രീതിയിലാണ് ഈ അടവു ചെയ്യേണ്ടത്.

എതിരാളി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടവ് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുന്നതിനു മുമ്പു തന്നെ തടുത്ത് ആത്മരക്ഷചെയ്യുകയാണല്ലോ പയറ്റിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി നിന്ന് ഒരേ രീതിയിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന ചില അടവുകളിൽ ആയുധങ്ങൾ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തു കൊള്ളാതെ തമ്മിൽ ഏറ്റുമുട്ടുന്നത് ഈ കാരണംകൊണ്ടാണ്.



വടി ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ പിടിക്കുന്ന രീതി. ഇങ്ങനെ പിടിച്ച നിലയിൽ വടിയുടെ ഇടത്തെ അറ്റത്തിന് മുന എന്നും വലത്തെ അറ്റത്തിന് അമരം എന്നുമാണ് പറയുക.

3. വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുന്നതോടൊപ്പം മുഷ്ടികൾ വലത്തെ ചെവിക്കടുത്തുകൂടി പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റി ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിൽകൊണ്ടുവരികയും മുൻകോൽകാരന്റെ കടകപ്രയോഗം വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവച്ചു മുഷ്ടികൾ വലത്തെ ചെവിക്കടുത്തുകൂടി പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റി ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവരികയും പിൻകോൽകാരന്റെ ഗുൽഫസന്ധിക്ക് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ട് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

4. ഒളവിനു ചേർന്നു വലിഞ്ഞുനിന്നു

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച നിലയിൽ മുന്നോട്ടാഞ്ഞുനിൽക്കുകയും മുകളിലെ ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചപ്രകാരം വടി പിടിച്ച് അതിന്റെ മുനഭാഗം തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ ചെന്നിക്കടുത്തു നില്ക്കുമാറു പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ പിൻകോൽകാരന്റെയും മുൻകോൽകാരന്റെയും വടികളുടെ മുനഭാഗങ്ങൾ തമ്മിൽ ചേർന്നു വരുന്നതായിരിക്കും.

ഒന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. വലത്തു വെച്ചു കുത്തി, വലത്തേത് മാറി കുത്തു തട്ടി, വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതു മാറി കടകം തടുത്ത്, മുനകൊണ്ടൊളവിനു ചേർന്നു, അമരം, മുന, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തു വെച്ചു മുന ചേർത്ത്, കടകം—

2. കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം, തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, എടത്തേത് മാറിക്കെട്ടി, വലത്തേത് മാറിക്കെട്ടി, എടത്തേത് മാറിക്കെട്ടി, എടത്തുവെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടുമാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്—

3. വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തു വെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടുമറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിലോതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

5. വലത്തുവെച്ചു കുത്തി

4-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം വടി പിടിച്ചുകൊണ്ടു കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്തു നില്ക്കുന്ന പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ

വെക്കുന്നതോടൊപ്പം തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു കുത്തുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി മുമ്പിൽക്കൂടി വീശുകയും അങ്ങനെ പിൻകോൽകാരന്റെ വടിയുടെ മുന്നഭാഗം തട്ടിമാറ്റുകയും ചെയ്യുക.

6. വലത്തേത് മാറി കുത്തു തട്ടി

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി മുമ്പിൽക്കൂടി വീശുകയും അങ്ങനെ മുൻകോൽകാരന്റെ വടിയുടെ മുനഭാഗം വലത്തുവശത്തേക്കു തട്ടിമാറ്റുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച്, വടിയുടെ മുനകൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ കുത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.

7. വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുനിന്നു മുമ്പിലേക്കു വീശിക്കൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ ഗുൽഫസന്ധിക്ക് അടിക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുനിന്നു മുമ്പിലേക്കു വീശിക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുക.

8. വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത്

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെക്കുന്നതോടൊപ്പം വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുനിന്നു മുമ്പിലേക്കു വീശിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരൻ ഗുൽഫസന്ധിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുനിന്നു മുമ്പിലേക്കു വീശിക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ഗുൽഫസന്ധിക്ക് അടിക്കുക.

(കെട്ടുകാരിപ്പയറ്റിൽ വടി പിടിച്ച കൈകൾ യുക്തംപോലെ മുനഭാഗത്തേക്കും അമരഭാഗത്തേക്കും നീക്കിക്കൊണ്ടാണ് അടവും തടവും പ്രയോഗിക്കേണ്ടത്)

9. മുനകൊണ്ട് ഒളവിനു ചേർന്നു

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിയ നിലയിലും മുൻ കോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച നിലയിലും വടികളുടെ മുനഭാഗം മാറ്റാന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കടുത്തു നിൽക്കുമാറ് അവ തമ്മിൽ ചേർത്തു പിടിക്കുക.

10. അമരം, മുന, കടകം

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവച്ച് തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ട് അടിക്കുന്നതിനെയാണ് 'അമരം' എന്ന സംജ്ഞകൊണ്ടു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ച് വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ അടി തടുക്കേണ്ടതാണ്.

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് 'അമരം' പ്രയോഗിച്ചശേഷം പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുന്നതിനെയാണ് 'മുന' എന്ന സംജ്ഞകൊണ്ടു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ അടി തടുക്കുക.

മേൽകൊടുത്ത മുന എന്ന അടവെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരൻ ആ നില്പിൽ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തുകയും തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ഗുൽഫസന്ധിക്ക് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ച നില്പിൽ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തുകയും പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

11. കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്

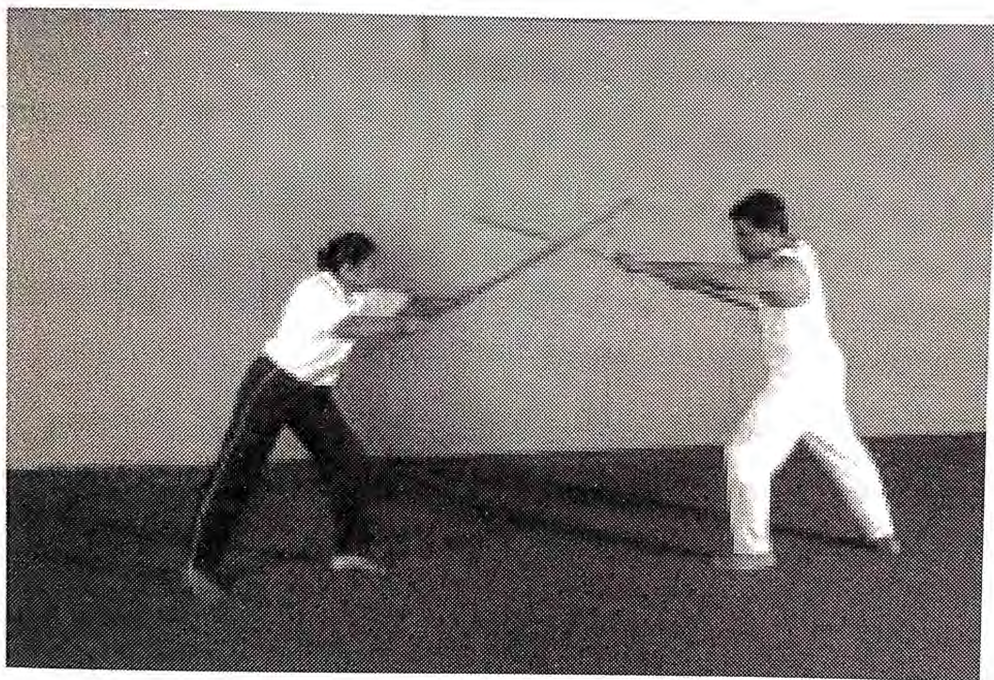
ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു നിന്ന നിലയിൽ പിൻകോൽകാരൻ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുവശത്തുനിന്നു മുമ്പിൽക്കൂടി ഉയർത്തി മുൻകോൽകാരൻ മാറിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന കുത്ത് വലത്തുവശത്തേക്കു തട്ടി മാറ്റുകയും പിന്നീട് മുൻകോൽകാരൻ മുമ്പോട്ടു കയറി ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ച് വടിയുടെ അമരഭാഗം കൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിന്നുശേഷം മുൻകോൽകാരൻ വീണ്ടും മുമ്പോട്ടു കയറി വലത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ആ നില്പിൽത്തന്നെ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി മുൻകോൽകാരൻ ഗുൽഫസന്ധിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് മുൻകോൽകാരന്റെ വടിയുടെ മുനഭാഗം പിൻകോൽകാരൻ തന്റെ വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു മുമ്പിൽക്കൂടി എടുത്തുയർത്തി ഇടഭാഗത്തേക്കു തള്ളിമാറ്റി നിലത്തു ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ കുത്തുകയും

പിന്നീടു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വച്ചു വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്നു മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും ആ നില്പിൽ മുനഭാഗം ഇടത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി പിൻകോൽകാരനെ കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

12. മുന ചേർത്തു

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച നിലയിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും വടിയുടെ മുനഭാഗം വലത്തെ ചെന്നിക്കടുത്തു നിൽക്കുമാറ് അവ തമ്മിൽ ചേർത്തുപിടിക്കുക.



13. വലത്തേതിൽ കെട്ടി

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും തുടർന്ന് ആ ഭാഗം വലത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും പിന്നീടു വീണ്ടും ആ ഭാഗം ഉയർത്തി ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി, വടിയുടെ അമരഭാഗം കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ മൂന്നടികളും തടുക്കുക.

14. എടത്തേതിൽ കെട്ടി

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും തുടർന്ന് ആ ഭാഗം ഇടത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും പിന്നീടു വീണ്ടും ആ ഭാഗം ഉയർത്തി വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി, വടിയുടെ മുനഭാഗം കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ മൂന്നടികളും തടുക്കുക.

15. എടത്തേത് മാറി കെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തെ കാൽ മാറുന്നതോടുകൂടി മുമ്പ് വിവരിച്ച കെട്ടി എന്ന പ്രയോഗത്തിലെ ചെന്നിക്കും ഗുൽഫസന്ധിക്കും വീണ്ടും ചെന്നിക്കും ഉള്ള മൂന്നടികൾ അമരഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുന്നേറ്റിക്കൊണ്ട് മേൽപ്പറഞ്ഞ മൂന്നടികൾ അമരഭാഗംകൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുക.

16. വലത്തേത് മാറി കെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മാറുന്നതോടുകൂടി കെട്ടി എന്ന പ്രയോഗത്തിലെ മൂന്നടികളും മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടതുകാൽ മുന്നേറ്റിക്കൊണ്ട് കെട്ടി എന്ന പ്രയോഗത്തിലെ മൂന്നടികൾ മുനഭാഗംകൊണ്ട് അടിക്കുക.

17. വലത്തേതിൽ ഓതിരം

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വടിയുടെ അമരഭാഗം കൊണ്ട് ആഞ്ഞടിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി, വടിയുടെ അമരഭാഗം വലത്തു നിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി മുമ്പിൽക്കൂടി ഉയർത്തി വീശിക്കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ അടി തട്ടിമാറ്റുക.

18. എടത്തേതിൽ കടകം

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച്, വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടഭാഗത്തുനിന്നു നേരെ മുമ്പിലായി താഴ്ത്തി വീശിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരനെ കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇട ഭാഗത്തുനിന്നു നേരെ മുമ്പിൽ താഴ്ത്തി വീശിക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ കടകം തടുക്കുക.

രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. മുന ചേർത്തു വലിഞ്ഞുനിന്നു, അമരം, മുന, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേ

തിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി എടത്തു വെച്ചു മുന ചേർത്ത്, കടകം—

2. കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, എടത്തേത് മാറി കെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കെട്ടി, എടത്തേത് മാറി കെട്ടി, എടത്തുവെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടുമാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞടിച്ചു കടകം തടുത്തു മുന ചേർത്ത് (മുഴുവൃത്തം)—

3. വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

(കെട്ടുകാരിപ്പയറ്റിലെ ഇനിയുള്ള എല്ലാ മുറകളിലും രണ്ടാംമുറയിലെ വായ്ത്താരിയിൽ ചുവടെ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ 'മുന ചേർത്ത്' എന്നു വരെയുള്ള അടവുകൾ ആദ്യമായി പയറ്റേണ്ടതാണ്. ഇവയ്ക്കുശേഷമുള്ള അടവുകളുടെ വായ്ത്താരി മാത്രമേ ഇനിയുള്ള മുറകളിൽ ചേർക്കുന്നുള്ളൂ.)

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

19. മുന ചേർത്തു വലിഞ്ഞുനിന്നു

ഇതിനുമുമ്പു 12-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

20. എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞടിച്ചു കടകം തടുത്തു മുന ചേർത്ത് (മുഴുവൃത്തം)

പിൻകോൽകാരൻ കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്തുനിന്നു പ്രദക്ഷിണമായി ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിയുന്നതോടുകൂടിയാണ് ഈ അടവുകൾ ചെയ്യേണ്ടത്. ഇങ്ങനെ തിരിയുന്നതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽ ഇടത്തുഭാഗത്തു മുമ്പിൽ വെച്ചു മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടടിക്കുകയും പിന്നീടു മുൻകോൽകാരനഭിമുഖമായി വരത്തക്കവണ്ണം ഇടത്തുകാൽ മുന്നോട്ടുവെച്ചു അല്പം വലത്തോട്ടു തിരിഞ്ഞ് മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കു മുനഭാഗംകൊണ്ടടിക്കുകയും അതിൽപ്പിന്നെ വലത്തു കാൽ പിൻമാറ്റി വെച്ചു മുൻകോൽകാരനെ കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ഒടുവിൽ വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ അടവുകൾ ആവർത്തിച്ചു ചെയ്തുകൊണ്ടാണ് മുഴുവൃത്തം തിരിയേണ്ടത്.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരനും പ്രദക്ഷിണമായി മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടു മേൽപ്പറഞ്ഞ രീതിയിൽത്തന്നെ ചുവടുകൾ വെച്ചു വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടും മുനഭാഗംകൊണ്ടും പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗങ്ങൾ തടുക്കുക.

മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

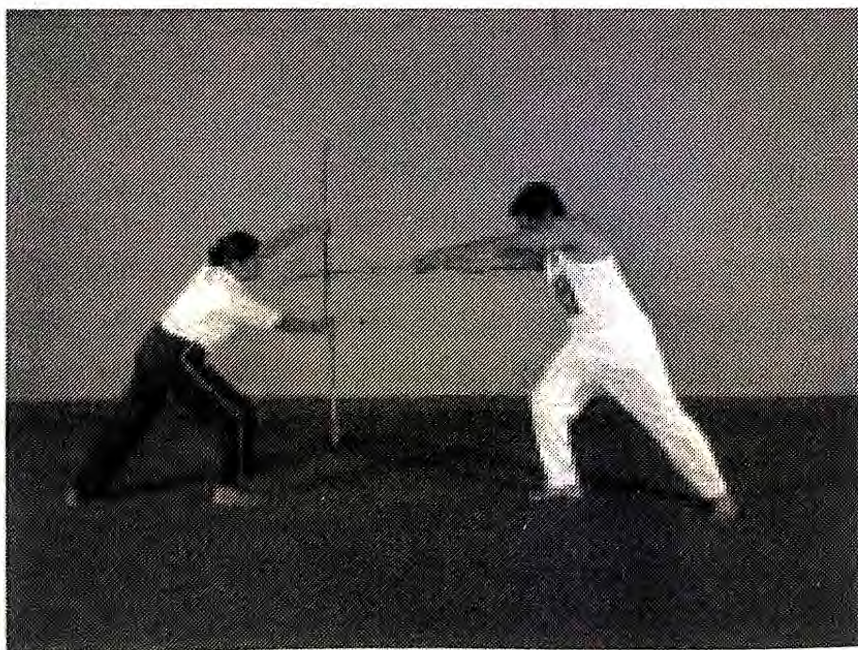
3. മുന ചേർത്ത് വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടുമാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

21. വലത്തുപുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്

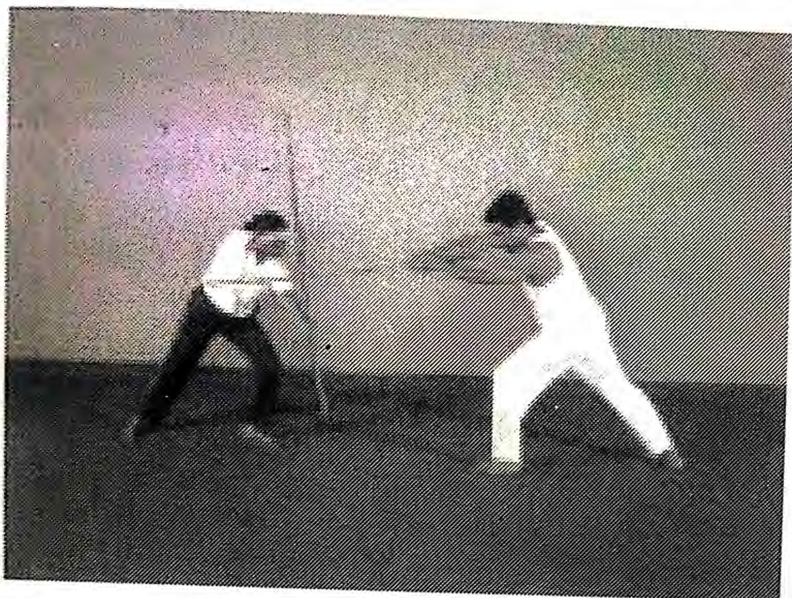
പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തുകാൽ അല്പം ഇടത്തുഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് ശരീരം മുന്നോട്ടാഞ്ഞു നില്ക്കുകയും മുനഭാഗം (ഇടത്തെ കൈ) മേലോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ വടി ഇടത്തെ വാരിഭാഗത്തായി കൈകൾ അല്പം നിവർത്തിക്കൊണ്ടു കുത്തനെ പിടിച്ച് ആ സ്ഥാനത്തു വരുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ വടിയുടെ അമരഭാഗം രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കൂട്ടിപ്പിടിക്കുകയും അത് ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുത്തുകൊണ്ട് വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് മുനഭാഗം കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ വാരിഭാഗത്തു വീശിയടിക്കുകയും ചെയ്യുക.



22. വലത്തേത് മാറി വലത്തുവാരിക്കു തടുത്ത്

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി വടിയുടെ മുനഭാഗം കീഴോട്ടാക്കുകയും അതു വലത്തെ വാരിഭാഗത്തായി കൈകൾ അല്പം നിവർത്തിക്കൊണ്ടു കുത്തനെ പിടിച്ച് ആ സ്ഥാനത്തു വരുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.



ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ വടിയുടെ അമരഭാഗം രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കൂട്ടിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ അതു വലത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുത്തുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു മുനഭാഗത്താൽ പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്തു വീശിയടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

23. എടത്തേത് മാറി വെട്ടു തടുത്ത്

ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി കൈകൾ നിവർത്തി, വടി തലയ്ക്കുമുകളിൽ മുമ്പിലായി (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ)

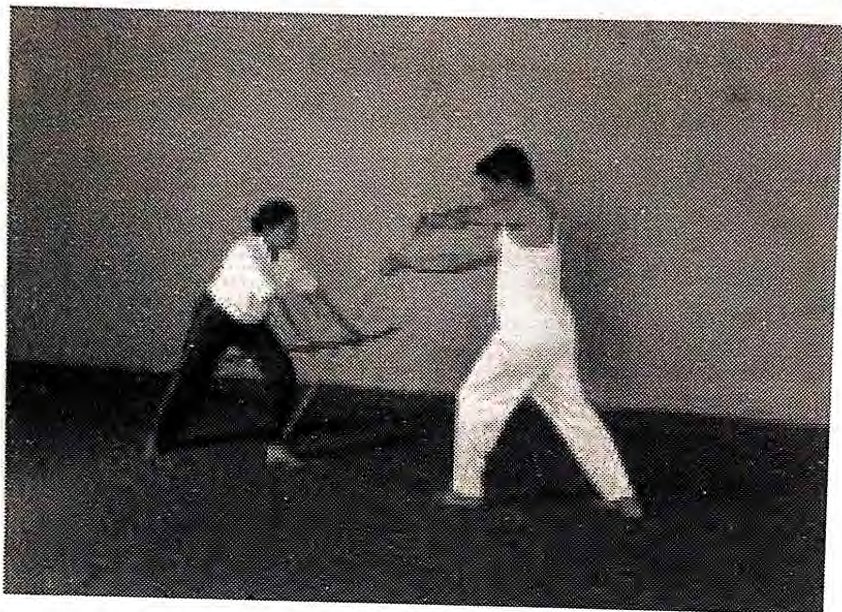


പിടിച്ചു മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുക.

24. വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി മുൻവിവരിച്ച നിലയിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച വടി അതേ നിലയിൽ മാറിനു മുമ്പിലായി താഴ്ത്തുകയും മാറിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന കുത്തു തട്ടിത്താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.



ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വടി വലഭാഗത്തുനിന്നു പുറകിൽക്കൂടി താഴ്ത്തി ചുഴറ്റി മുമ്പോട്ടു കൊണ്ടുവരികയും പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ മുനഭാഗംകൊണ്ടു കുത്തുകയും ചെയ്യുക.

നാലാംമുറ (വായ്ത്താരി)

3. മുന ചേർത്ത്, അമരം ചേർത്ത് എടപൊറെ തിരിഞ്ഞു ചുറ്റി ഓതിരം, മുന ചേർത്ത് വലപൊറെ തിരിഞ്ഞുചുറ്റി കടകം, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ചു മുന ചേർത്ത് കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

25. അമരം ചേർത്ത് എടപൊറെ തിരിഞ്ഞു ചുറ്റി ഓതിരം

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും തുടർന്നു വടി അതേ നിലയിൽ പിടിച്ച് ഇടഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ട് പൂർവ്വ

സ്ഥിതിയിൽ (ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിലും വലത്തുകാൽ പിമ്പിലും വെച്ച നില യിൽ) വന്നു വീണ്ടും അമരഭാഗംകൊണ്ടു മുൻപ്രകാരം അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരനും പിൻകോൽകാരനെപ്പോലെയാണ് ഈ അടവ് ചെയ്യേണ്ടത്.

26. മുന ചേർത്ത് വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു ചുറ്റി കടകം

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച നിലയിൽ വടിയുടെ മുനഭാഗം കൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും അതോടൊപ്പം വടി അതേ നിലയിൽ പിടിച്ചു വലഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞ് (ഇടത്തു കാൽ മുമ്പിലും വലത്തുകാൽ പിമ്പിലും വെച്ച നിലയിൽ) ആ ഭാഗംകൊണ്ടു തന്നെ കടകം അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരനും പിൻകോൽകാരനെപ്പോലെയാണ് ഈ അടവ് ചെയ്യേണ്ടത്.

അഞ്ചാംമുറ (വായ്ത്താരി)

3. മുന ചേർത്ത് വലത്തു പുക്ക് എടത്തുവാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തു പുക്ക് വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തു പുക്ക് എടത്തുവാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേതു മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി നീട്ടമർത്തി, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തു വെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടുമാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കട കം.

ആറാംമുറ (വായ്ത്താരി)

3. മുന ചേർത്ത്, വലത്തുവെച്ച് അമരം ചേർത്തു പൊങ്ങി മുന ചേർത്ത് ഇരുത്തി, നീർന്ന്, (മുഴുവൃത്തം) മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എട ത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ചു മുന ചേർത്ത്, കട കം, കുത്തു തട്ടി ചുവട് മാറി അമരം, മുന, കടകം, തടുത്ത് ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

27. വലത്തുവെച്ച് അമരം ചേർത്തു പൊങ്ങി മുന ചേർത്ത് ഇരുത്തി

വലത്തുകാൽ അല്പം ഇടത്തുഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും അതോടൊപ്പം ആ കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി മുൻകോൽകാരന്റെ

വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അതേ കാലിന്റെ പുറവടികൊണ്ട് അടിക്കത്തക്കവണ്ണം ഉയർത്തുകയും അതിനെത്തുടർന്നു വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുകയും പിന്നീട് ഉയർത്തിയടിച്ച കാൽ മെയ്യിറക്ക് 6-ാം മുറയിൽ 45-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ പിന്മാറ്റി വെച്ച് 'ഇരുത്തി' എന്ന നില കൈക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക. പിൻകോൽ കാരനും മുൻകോൽകാരനും ഒരേ രീതിയിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം വടികളുടെ മുനഭാഗം അന്യോന്യം നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി പിടിക്കുകയും നാലഞ്ചുപ്രാവശ്യം ഇതാവർത്തിച്ചു ഒരു മുഴുവൃത്തം വരികയും ചെയ്യേണ്ട താണ്.

28. നീർന്നു

മേൽപ്പറഞ്ഞ അടവിനുശേഷവും പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽ കാരനും മുമ്പോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ട് എഴുന്നേൽക്കുക.

ഏഴാംമുറ (വായ്ത്താരി)

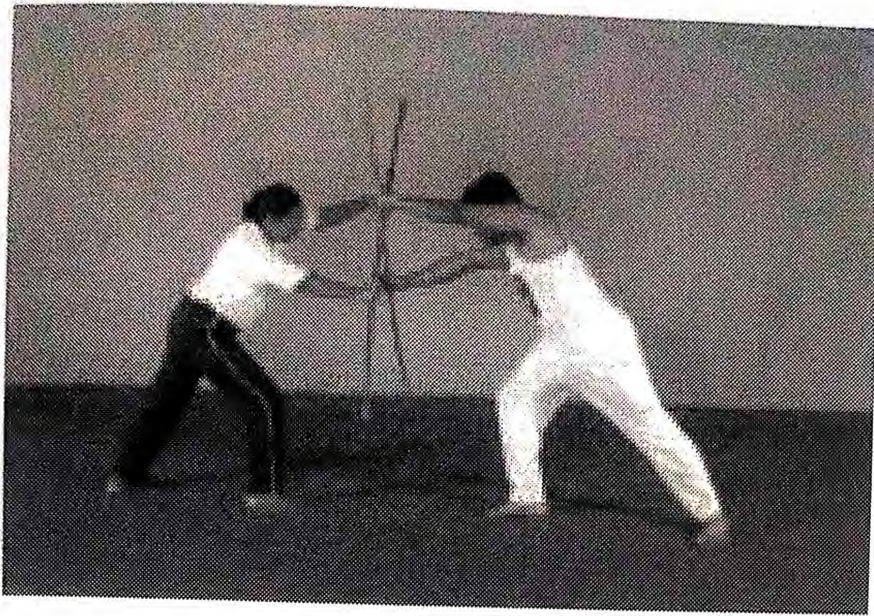
3. മുന ചേർത്തു, വലത്തുവെച്ചു തള്ളി, എടത്തുവെച്ച് തള്ളി, വലത്ത വെച്ച് തള്ളി, വലത്തേത് മാറി തള്ളി, എടത്തേത് മാറി തള്ളി, വലത്തേത് മാറി തള്ളി മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വല ത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ചു മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തുതട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത് വലത്തേതിലോ തിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

29. വലത്തുവെച്ചു തള്ളി

വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗത്തു ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ കൈകൾകൊണ്ട് പിടി ക്കുക. ഈ നിലയിൽ മുനഭാഗം മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചുമലിനു സമമായും അമരഭാഗം മുൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിന് ഇടഭാഗത്തായും വരത്തക്കവണ്ണം വടി പിടിക്കുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു മുൻകോൽകാരനെ പുറകോട്ടു തള്ളുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ മേല്പറഞ്ഞ രീതിയിൽത്തന്നെ വടി പിടി ച്ചുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുകയും അതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരന്റെ വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗത്തു തന്റെ വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗം ബലമായി ചേർത്തു വെച്ചു തള്ളുകയും ചെയ്യുക.



30. എടത്തു വെച്ചു തള്ളി

മുൻപറഞ്ഞ പ്രകാരംതന്നെ വടി പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ അമരഭാഗം മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചുമലിന്നു സമമായും മുനഭാഗം മുൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിനു വലഭാഗത്തായും വരത്തക്കവണ്ണം വടി പിടിക്കുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് മുൻകോൽകാരനെ പുറകോട്ടു തള്ളുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ മേൽപ്പറഞ്ഞ രീതിയിൽത്തന്നെ വടിപിടിച്ചുകൊണ്ട് വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുകയും അതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരന്റെ വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗത്തു തന്റെ വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗം ബലമായി ചേർത്തു വെച്ചു തള്ളുകയും ചെയ്യുക.

എട്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

3. മുനചേർത്ത്, എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞ് ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം, മറുകടകം (മുഴുവൃത്തം), മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം(തുടർച്ച)

31. എടപുറം കണ്ടുതിരിഞ്ഞ് ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം, മറുകടകം (മുഴുവൃത്തം)

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും പ്രദക്ഷിണമായി ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിയുന്നതോടുകൂടിയാണ് നാലഞ്ചുപ്രാവശ്യമായി ഈ അടവുകൾ ചെയ്യേണ്ടത്.



എടപുറം കണ്ടുതിരിഞ്ഞ് ഓതിരം

വടിയുടെ ഒരറ്റം രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കൂട്ടിപ്പിടിച്ച്, വലത്തുകാൽ അല്പം ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെക്കുകയും അങ്ങനെ മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു മുനഭാഗംകൊണ്ടടിക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീട് ഇടത്തുകാൽ അല്പം വലഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും അതിൽപ്പിന്നെ ആ നില്പിൽ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുവശത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി മുൻകോൽകാരനെ കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ഒടുവിൽ ആ നില്പിൽ വടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുത്ത് മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടഭാഗത്തു കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽത്തന്നെ വടി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞു മുൻകോൽകാരൻ പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗങ്ങൾ തടുക്കുക.

ഒൻപതാംമുറ (വായ്ത്താരി)

3. മുന ചേർത്ത് എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞു വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തു പുക്ക് വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വെട്ടേറ്റ്, നീട്ടമർത്തി. വെട്ടേറ്റ്(മുഴുവൃത്തം), മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ചു മുന ചേർത്ത്, കടകം കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത് വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം(തുടർച്ച)

32. എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞു വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തു പുക്ക് വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വെട്ടേറ്റ്, നീട്ടമർത്തി. വെട്ടേറ്റ് (മുഴുവൃത്തം).

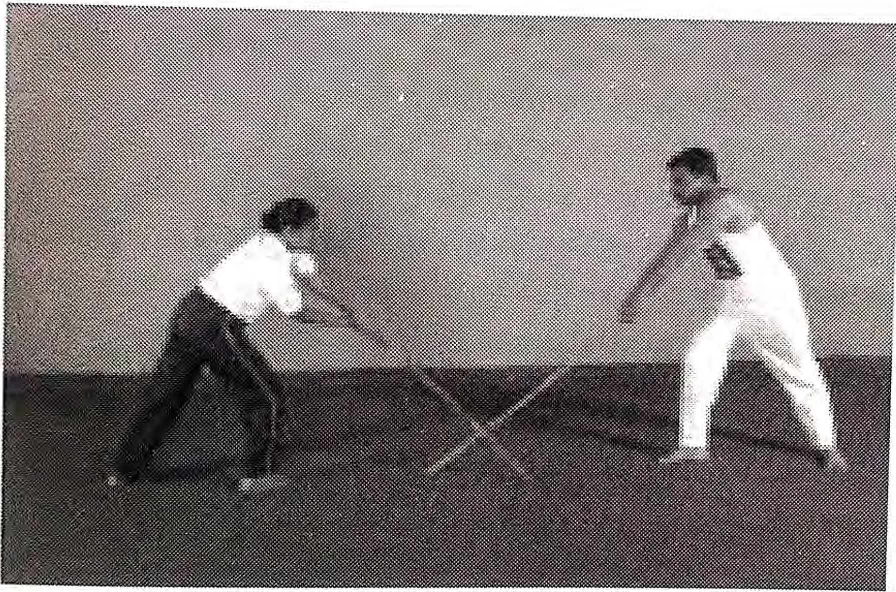
പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും പ്രദക്ഷിണമായി മുഴുവൃത്തം തിരിയുന്നതോടൊപ്പം ഈ അടവുകൾ ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുക.

പത്താംമുറ (വായ്ത്താരി)

3. മുന ചേർത്ത്, വലത്തുവെച്ച് കടകം വെട്ടി, ഓതിരം വെട്ടി, വലത്തോത് മാറി ഒളവ് വെട്ടി, കടകം വെട്ടി, വലത്തു പുക്ക് ഓതിരം ചേർത്ത് എടപൊറെ തിരിഞ്ഞു ചുറ്റി കടകം വെട്ടി, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തേതിൽ കെട്ടി, വലത്തേതിൽ കെട്ടി, എടത്തുവെച്ച് മുന ചേർത്ത്, കടകം, കുത്തു തട്ടി ചുവടു മാറി അമരം, മുന, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, മുന ചേർത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ കടകം.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

33. വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, ഓതിരം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി ഒളവ് വെട്ടി, കടകം വെട്ടി, വലത്തു പുക്ക് ഓതിരം ചേർത്തു എടപൊറെ തിരിഞ്ഞു ചുറ്റി കടകം വെട്ടി.



വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ വടിയുടെ അമരഭാഗം രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കൂട്ടിപ്പിടിക്കുക. പിന്നീട് വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുത്ത് മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവരികയും അങ്ങനെ മുൻകോൽകാരനെ കടകവും ഓതിരവും (ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക്) പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരൻ വടി വലത്തെ ചവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുക്കുകയും വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി

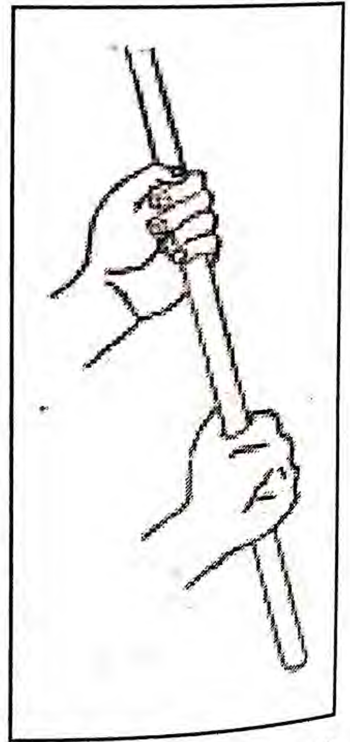
മുൻകോൽകാരനെ ഒളവും (വലത്തെ ചെന്നിക്ക്) കടകവും പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

തുടർന്ന് പിൻകോൽകാരൻ ഇതിനുമുമ്പ് 13-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച അടവു ചെയ്യുമ്പോൾ പിടിച്ചതുപോലെ വടി പിടിക്കുകയും തുടർന്നു വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു വടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരികയും വടിയുടെ അമരഭാഗം രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കൂട്ടിപ്പിടിച്ചു മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടഭാഗത്തു കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ പിൻകോൽകാരനെപ്പോലെതന്നെയാണ് വടി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. എന്നാൽ പിൻകോൽകാരൻ ചുവടുമാറി അടവുകൾ പ്രയോഗിക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ മുൻകോൽകാരൻ മുമ്പോട്ടു ചുവടുവെച്ചു കൊണ്ടാണ് അവ തടുക്കേണ്ടത്.

പന്തീരാൻവീശൽ

കളരിപ്പയറ്റിലെ അതിപ്രധാനമായ ഒരായോധനസമ്പ്രദായമാണ് പന്തീരാൻ വീശൽ. പന്ത്രണ്ടു ചാൺ നീളവും മൂന്നോ മൂന്നരയോ ഇഞ്ചു വണ്ണവുമുള്ള ചൂരൽവടി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിച്ച് പലതരത്തിലും വീശിയടിക്കുന്ന അഭ്യാസങ്ങളാണ് പന്തീരാൻവീശലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഹസ്തലാഘവത്തോടുകൂടി വിചിത്രമായ പല രീതികളിലും പന്തീരാൻവടി വീശുന്നതോടൊപ്പം ചുവടുകൾ വെച്ചു മുന്നേറുകയും പിന്മാറുകയും തിരിയുകയും മറ്റും ചെയ്യുന്ന ഈ അഭ്യാസസമ്പ്രദായം ഏറ്റവും ആകർഷകംതന്നെയാണ്. പന്ത്രണ്ടു ചാൺ നീളമുള്ള വടിക്കു പകരം 'കെട്ടുകാരി' വടിയുടെ നീളത്തിലുള്ള ചൂരൽ കൊണ്ടാണ് പന്തീരാൻമുറകൾ ആദ്യമായി അഭ്യസിക്കുക.


പന്തീരാൻ വീശലിൽ വടി പിടിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം

ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചപ്രകാരം വടിയുടെ ഒരറ്റത്തു നിന്നും ഏകദേശം ആറിഞ്ചു വിട്ട് വലത്തു കൈകൊണ്ടും ആ സ്ഥാനത്തുനിന്ന് ഏകദേശം അഞ്ചിഞ്ച് അകലെയായി ഇടത്തുകൈകൊണ്ടും പിടിച്ചാണ് അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്യുക.

പന്തീരാൻവീശലിലുള്ള അഭ്യാസമുറകൾ ആത്മരക്ഷോപായകമായ രീതിയിൽ ഏറ്റവും നിപുണമായി പ്രയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. തമിഴ്നാട്ടിലുള്ള 'സിലമ്പം' എന്ന ആയോധനവിദ്യയ്ക്കും ഉത്തരേ

ന്ത്യയിലെ 'ബാണ' യ്ക്കും പന്തീരാൻവീശലിനോട് വളരെയധികം സാദൃശ്യമുണ്ട്.

ഫെൻസിങ്, ബോക്സിങ്, ഗുസ്തി എന്നിവയിലുള്ള മത്സരങ്ങൾ പോലെ പന്തീരാൻമുറകളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയ അഭ്യാസികൾക്കും മത്സര പരീക്ഷകൾ നടത്താവുന്നതാണ്. ഒരു നിശ്ചിതസമയത്തിനിടയിൽ ഒരു നിശ്ചിതപരിധിക്കുള്ളിൽവെച്ച് അഭ്യാസികൾക്ക് അന്യോന്യം എത്ര അടികളേല്പിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നു പരീക്ഷിക്കുകയായിരിക്കണം ഈ മത്സര പരീക്ഷകളുടെ ലക്ഷ്യം. അന്യോന്യം ഏല്പിക്കുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ തടുത്തു പ്രത്യാക്രമണം ചെയ്യുവാൻ പ്രതിയോഗികൾ തങ്ങളുടെ മുഴുവൻ കഴിവുകളും പ്രയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മത്സരം വളരെ ആവേശകരമായിരിക്കും. സാധാരണ കളരിയഭ്യാസപ്രദർശനത്തെക്കാൾ ഇതിനു പ്രാധാന്യമുണ്ടായിരിക്കുന്നതും കളരിപ്പയറ്റിലുള്ള പ്രാവീണ്യം നിർണ്ണയിക്കാൻ ഇത് ഒരുത്തമ രീതിയായിത്തീരുന്നതുമാണ്. കളരിപ്പയറ്റിനു സ്പോർട്ട്സ് രംഗത്തിൽ മറ്റു മത്സരപരീക്ഷകളോടൊപ്പം ഒരു സ്ഥാനം ലഭിക്കുന്നതിനും കലയുടെ പ്രചാരത്തിനും ഇപ്രകാരമുള്ള മത്സരപരീക്ഷകൾ സഹായകമായിത്തീരും.

മെയ്പ്പയറ്റിലുള്ള മെയ്യഭ്യാസങ്ങൾപോലെയും അങ്കത്താരിയിലെ വാൾവലിപോലെയും കോൽത്താരിയിൽ ഒരാൾക്കു മാത്രമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന അഭ്യാസമെന്ന നിലയിൽ പന്തീരാൻവീശലിന് ഒരു പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

പത്തു മുറകളാണ് പന്തീരാൻവീശലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഈ മുറകളെല്ലാം തല, ചെന്നി, കീഴ്ത്താടി, വാരി, കാൽ എന്നീ ഭാഗങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള പ്രയോഗങ്ങളാണ്. ആദ്യമായി ഓരോ അഭ്യാസമുറയും വെവ്വേറെ അഭ്യസിക്കുകയും പിന്നീട് അവയെല്ലാം തുടർച്ചയായി എടുക്കുകയുമാണു പരിശീലനസമ്പ്രദായം.

ഒന്നാംമുറ

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് മുന്നോട്ടാഞ്ഞുനിന്നു, മുൻ വിവരിച്ച പ്രകാരം വടി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ അതിന്റെ മുന നിലം സ്പർശിക്കുമാറ് അല്പം ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി കുത്തനെ പിടിക്കുക. തന്റെ മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വടി ശരീരത്തിന്റെ ഇടഭാഗത്തും വലഭാഗത്തും അടുപ്പിച്ചുകൊണ്ടു തുടർച്ചയായി വീശുക. വടിയുടെ ഗതി കുത്തനെ വൃത്താകാരത്തിലായിരിക്കണം.

രണ്ടാംമുറ

മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായത്തിൽത്തന്നെ വടി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിച്ച് അതിന്റെ 'മുന' ശരീരത്തിന്റെ അല്പം വലഭാഗത്തു മുമ്പിലായി കുത്തനെ പിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ നിന്ന നിലയിൽ മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതി

യോഗിയുടെ കീഴ്ത്താടിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന രീതിയിൽ ശരീരത്തിന്റെ വലഭാഗത്തും ഇടഭാഗത്തും അടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വടി തുടർച്ചയായി വീശുക. വടിയുടെ ഗതി കുത്തനെ വൃത്താകാരത്തിലായിരിക്കണം.

മൂന്നാംമുറ

ഒന്നും രണ്ടും മുറകൾ ഇടവിട്ടു തുടർച്ചയായി ഇടത്തും വലത്തും വശങ്ങളിലൂടെ തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടെടുക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

ആദ്യമായി ഒന്നാംമുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം വടി വീശുക. രണ്ടോ നാലോ പ്രാവശ്യം ഇങ്ങനെ വീശിയതിൽപ്പിന്നെ മുന കീഴോട്ടായ നിലയിൽ വടി ഇടഭാഗത്തെത്തുമ്പോൾ വലത്തുകാൽ ഏകദേശം രണ്ടര അടി (ചുവടളവ്) മുമ്പോട്ടു വെച്ച് ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു മുമ്പോട്ടു നോക്കുകയും തുടർന്നു രണ്ടാം മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം വടി വീശുകയും ചെയ്യുക. ഇപ്രകാരം കുറച്ചു പ്രാവശ്യം വീശിയതിൽപ്പിന്നെ മുനഭാഗം മേലോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ വടി ഇടഭാഗത്തു വരുമ്പോൾ വലത്തു കാൽ വീണ്ടും മുമ്പിൽ വെച്ച് ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിയുകയും പിന്നീട് ഒന്നാം മുറയിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം എതിരാളിയുടെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന രീതിയിൽ വടി വീശുകയും ചെയ്യുക.

ഇടഭാഗത്തൂടെമാത്രം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഒന്നും രണ്ടും മുറകൾ ചെയ്തതുപോലെ വലഭാഗത്തൂടെമാത്രം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടും അങ്ങനെ ചെയ്യുക. ഇടവിട്ട് ഇടത്തും വലത്തും ഭാഗങ്ങളിലൂടെ മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടും ഇങ്ങനെ തുടർച്ചയായി വടി വീശുക.

നാലാംമുറ

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് മുന്നോട്ടാഞ്ഞുനില്ക്കുകയും വടിയുടെ മുനഭാഗം മേലോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ വടി വലത്തുഭാഗത്തു പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ ഏകദേശം രണ്ടടി (ചുവടളവ്) മുമ്പോട്ടു വെച്ചു മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വടി വീശുകയും പിന്നീടു വടി മാറിനു മുമ്പിൽ അല്പം ഇടഭാഗത്തായി (മുനഭാഗം കീഴോട്ടാക്കിക്കൊണ്ട്) കുത്തനെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ നില്പിൽ ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു നോക്കുകയും പുറകിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ കീഴ്ത്താടിക്കു പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വടി കുത്തനെ വലത്തുവശത്തൂടെ ചുഴറ്റി വീശുകയും ചെയ്യുക.

പിന്നീട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽത്തന്നെ തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വെച്ച് മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്നനിലയിൽ വടി വീശുകയും അതിൽ

പ്പിന്നെ വടി മാറിനു മുമ്പിൽ അല്പം വലഭാഗത്തായി (മുനഭാഗം കീഴോട്ടാക്കിക്കൊണ്ട്) കുത്തനെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ നില്പിൽ വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു നോക്കുകയും പുറകിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ കീഴ്ത്താടിക്കു പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വടി കുത്തനെ ഇടത്തുവശത്തൂടെ ചുഴറ്റി വീശുകയും ചെയ്യുക.

നാലോ അഞ്ചോ പ്രാവശ്യം വലത്തുകാലും ഇടത്തുകാലും മുമ്പോട്ടു വെച്ചും അപ്രകാരംതന്നെ കാലുകൾ പിന്മാറ്റിയും മേൽപ്പറഞ്ഞപ്രകാരം വടി തുടർച്ചയായി വീശുക.

അഞ്ചാംമുറ

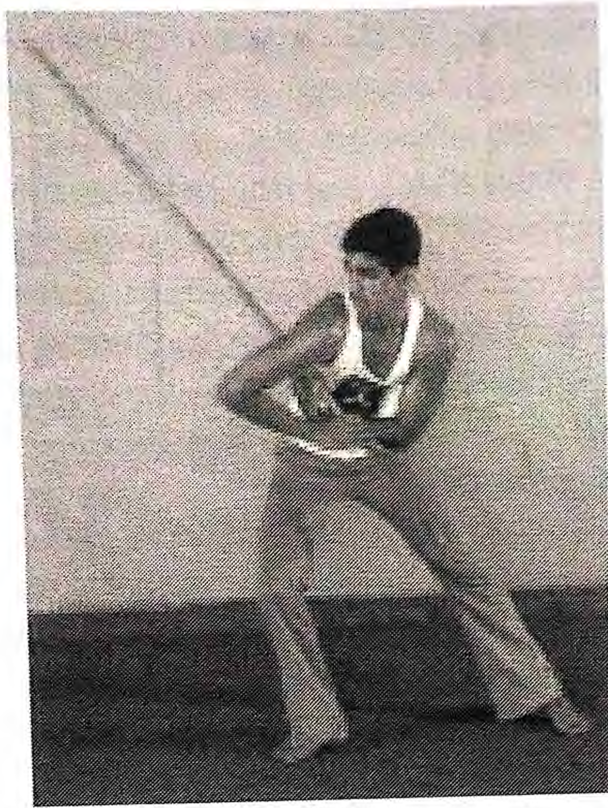
ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് മുന്നോട്ടാഞ്ഞുനില്ക്കുകയും വടിയുടെ മുനഭാഗം നിലം സ്പർശിക്കുമാറ് അല്പം ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി കുത്തനെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വടി വീശുകയും തുടർന്ന് വലഭാഗത്തൂടെ പുറകോട്ടു നോക്കി വടി പുറകിലോട്ടു കീഴെനിന്നു മേലോട്ടായി ഇടത്തുഭാഗത്തൂടെ ചുഴറ്റി വീശുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്നു പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്കു തിരിഞ്ഞു മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന എതിരാളിയുടെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വലത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വെച്ചു വടി വീശുകയും അതോടൊപ്പം ഇടഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞ് വീണ്ടും അപ്രകാരംതന്നെ വടി വീശുകയും ചെയ്യുക.

ആറാം മുറ

അഞ്ചാം മുറപോലെയാണ് ഈ മുറയും ആരംഭിക്കേണ്ടത്. എന്നാൽ ആ മുറയിലെ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വടി വീശുന്നതിനുപകരം വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വരത്തക്കവണ്ണം മുന്നോട്ടു ചാടിക്കൊണ്ടും അതോടൊപ്പം ഇടഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടുമാണ് ഇവിടെ വടി പ്രയോഗിക്കേണ്ടത്. ഇത് ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുക.

ഏഴാംമുറ

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ശരീരം മുന്നോട്ടാഞ്ഞു നില്ക്കുകയും വടിയുടെ മുനഭാഗം മേലോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ അതു വലത്തുഭാഗത്തു കുത്തനെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീടു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു ദേഹം സ്വല്പം ഇടത്തോട്ടു ചരിച്ചുകൊണ്ട് വടിവലത്തെ കക്ഷത്തിനടുത്തായി തിരിച്ചു വീശുക. ഇങ്ങനെ വീശുമ്പോൾ വടിയുടെ മുനഭാഗത്തിന്റെ ഗതി കുത്തനെ വൃത്താകാരത്തിലായും ഇടത്തുകൈപ്പടം വലത്തെ കക്ഷത്തിനു ചുവട്ടിലായും വരേണ്ടതാ ണ്. ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു ദേഹം സ്വല്പം വലത്തോട്ടു ചരിച്ചുകൊണ്ട് വടി ഇടത്തെ കക്ഷത്തിന്നടുത്തായി



തിരിച്ചു വീശുക. ഇങ്ങനെ വീശുമ്പോൾ വടിയുടെ മുനഭാഗത്തിന്റെ ഗതി കുത്തനെ വൃത്താകാരത്തിലായും വലത്തുകൈപ്പടം ഇടത്തുകക്ഷത്തിനു ചുവട്ടിലായും വരേണ്ടതാണ്. നാലോ അഞ്ചോപ്രാവശ്യം മുന്നോട്ടു ചുവടു വെച്ചു ഇപ്രകാരം ഇരുഭാഗങ്ങളിലും വടി വീശുക.

എട്ടാംമുറ

ഏഴാംമുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം വലത്തെ കക്ഷത്തിനടുത്തായി വടി ചുഴറ്റിക്കൊണ്ട് ഇടത്തൂടെ അർദ്ധവൃത്തം തിരിയുകയും തുടർന്നു വടി താഴെനിന്നു മേലോട്ടു കുത്തനെ ചുഴറ്റി വീണ്ടും അർദ്ധവൃത്തം തിരിയുകയും ചെയ്യുക.

ഒൻപതാംമുറ

ഏഴാം മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം ഇടത്തെകക്ഷത്തിനടുത്തായി വടി ചുഴറ്റിക്കൊണ്ടു വലത്തൂടെ അർദ്ധവൃത്തം തിരിയുകയും തുടർന്നു വടി മണ്ഡലാകാരത്തിൽ കുത്തനെ ചുഴറ്റി വീണ്ടും വലത്തൂടെ അർദ്ധവൃത്താം തിരിയുകയും ചെയ്യുക.

പത്താംമുറ

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു നിന്ന നിലയിൽ ആരംഭിച്ചു വലത്തു കാൽ മുമ്പിൽ വരത്തക്കവണ്ണം മുന്നോട്ടു ചാടിത്തിരിഞ്ഞുകൊണ്ട് എട്ടാംമുറ ചെയ്യുക.

ചെറുവടിപ്പയറ്റ്

മൂന്നു ചാൺ നീളമുള്ള ഉരുട്ടിച്ചെത്തിയ വടികൾകൊണ്ട് അഭ്യസിക്കുന്ന പയറ്റാണിത്. അതുകൊണ്ട് ഇതിനു മുച്ചാൺപയറ്റ് എന്നും പറയാറുണ്ട്.

വടിയുടെ ഒരറ്റത്തിന്റെ ചുറ്റളവ് ഏകദേശം നാലര ഇഞ്ചും ക്രമേണ ചുരുങ്ങിക്കൊണ്ടുള്ള മറ്റേ അറ്റത്തിന്റെ ചുറ്റളവ് അല്പം കുറഞ്ഞും ഇരിക്കും. വണ്ണം കൂടിയ ഭാഗത്തിന് അമരം എന്നും മറ്റേ ഭാഗത്തിന് മുന എന്നുമാണ് പറഞ്ഞുവരുന്നത്. വടിയുടെ അമരഭാഗം പിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് പയറ്റുക. എട്ടു മുറകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മുച്ചാൺപയറ്റിൽ തല, ചെന്നി, കോഷ്ഠം, വാരി ഭാഗം, കാൽ എന്നിവിടങ്ങളിൽ അടവുകൾ പ്രയോഗിക്കാനും അവ തടുക്കാനുമുള്ള സമ്പ്രദായങ്ങളാണ് പരിശീലിച്ചുവരുന്നത്.

പുളി, കാര, കാട്ടുനാരകം, ചടച്ചി, ചവോക്ക് എന്നിവയുടെ കൊമ്പുകളാണ് ചെറുവടിയുണ്ടാക്കാൻ സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുക.

ഏറ്റവും ലാഘവത്തോടുകൂടിയും ഫലപ്രദമായും എതിരാളിയുടെ നേരെ പ്രയോഗിക്കാൻ പറ്റിയ ഒരായുധമാണ് മുച്ചാൺവടി.

1956-ൽ മദിരാശിയിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ച റഷ്യൻ സർക്കസ്സിനോടനുബന്ധിച്ചു പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു സ്മാരകഗ്രന്ഥത്തിൽ ഡോക്ടർ യു. കൃഷ്ണറാവു മുച്ചാൺ പയറ്റിനെപ്പറ്റി പറയുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. Origin of the Circus എന്ന തന്റെ ലേഖനത്തിൽ ഡോക്ടർ റാവു പറയുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്:

"The well known Ju-jutsu of Japan certainly does not stand comparison with the 'MUCHAN' of Malabar. Malabar has its art of fencing and self defence. It is this physical culture of Malabar that travelled east to China and other places along with Buddhism."

("ജപ്പാനിലെ പ്രശസ്തമായ ജൂ-ജുട്സു മലബാറിലെ 'മുച്ചാണി'നോട് ഒരുവിധത്തിലും കിടനില്ക്കുന്നില്ല. മലബാറിനു തനതായ വാൾപ്പയറ്റും ആത്മരക്ഷാകൗശലവുമുണ്ട്. മലബാറിന്റെ ഈ കായികസംസ്കാരമാണ് ബുദ്ധമതത്തോടൊപ്പം ചൈനയിലേക്കും മറ്റു പൗരസ്ത്യരാജ്യങ്ങളിലേക്കും കടന്നുചെന്നിട്ടുള്ളത്.")

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

വടിയൊപ്പം പിടിച്ചു വലിഞ്ഞുനിന്നു, വടി അകലെ വീത് വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി, വലത്തേത് മാറി വടി വീതെടുത്ത് തൊഴുതു നിന്നു, വലത്തേത് തൂക്കിയെടുത്ത് വലത്തു നടന്നു, എടത്തേത് തൂക്കിയെടുത്ത് എടത്തു നടന്നു, പടിഞ്ഞ്, വടി ചേർത്തുവെച്ച്, കെട്ടിത്തൊഴുത് (3 പ്രാവശ്യം), വടി തൊട്ടു വന്ദിച്ച്, വടിയെടുത്തു വന്ദിച്ച്, അമർന്ന് കുമ്പിട്ട്, വടി വീതെടുത്തു നീർന്നു, വലത്തേത് നീക്കി വഴിയെ ചവുട്ടിയമർന്നു, വലത്തുവെച്ചു വെട്ടി, വലത്തേതു നീക്കി വഴിയെ ചവുട്ടിയമർന്നു, വലത്തുവെച്ചു വെട്ടി, അമരത്തിനു വന്ദിച്ചമർന്നു.

വിശദീകരണം

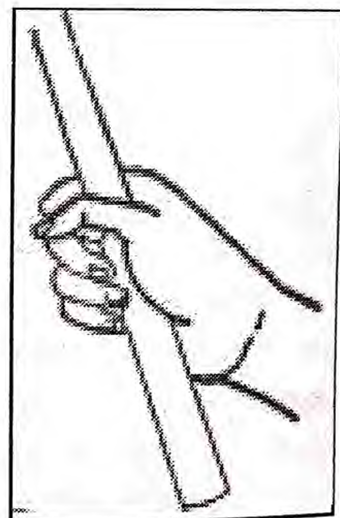
1. വടിയൊപ്പം പിടിച്ചു വലിഞ്ഞുനിന്നു

ചെറുവടിപ്പയറ്റിന്റെ തൊഴുത്ത് പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഒരേ സമ്പ്രദായത്തിലാണു ചെയ്യേണ്ടത്.

കളരിയിൽ മദ്ധ്യഭാഗത്തു നിന്നുകൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന ഈ തൊഴുത്തിൽ മുൻകോൽകാരൻ കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞും പിൻകോൽകാരൻ പടിഞ്ഞാറോട്ടു തിരിഞ്ഞ് മുൻകോൽകാരനെ അഭിമുഖീകരിച്ചും ഏകദേശം പത്തടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി നില്ക്കേണ്ടതാണ്. രണ്ടുപേരും വടിയുടെ അമര ഭാഗത്തിന്റെ അറ്റത്തുനിന്ന് ഏകദേശം മൂന്നര ഇഞ്ച് അകലെയായി വല ത്തുകൈകൊണ്ടു താഴെ കാണുന്ന ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചപ്രകാരം വടി പിടി ക്കുകയും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞു നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ നിലയിൽ വലത്തെ മുഷ്ടി വലത്തെ തുടയുടെ വലഭാഗത്തോടടുപ്പിച്ചും ഇടത്തെ കൈത്തണ്ട മാറടക്കിയ നിലയിൽ മാറിന്നു മുമ്പിൽ പിടിച്ചും നില്ക്കുക.

2. വടി അകലെ വീത് വലത്തേത് നീക്കിച്ച വുട്ടി

മുൻവിവരിച്ച നിലയിൽനിന്ന് വലത്തെ മുഴങ്കൈ മുമ്പോട്ടു ചുമലിന്നടുത്തേക്കുയർത്തി വടി യുടെ മുനഭാഗം മേലോട്ടാക്കുകയും പിന്നീട് ആ ഭാഗം പുറകോട്ടു താഴ്ത്തി മുമ്പോട്ടു വൃത്താകാര ത്തിൽ കൈയോടടുപ്പിച്ചു തുടർച്ചയായി ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ വടി ചുഴറ്റിക്കൊണ്ട് വലത്തു കാൽപ്പടം ഇടത്തെ കാൽപ്പടത്തിനടുത്തുകൂടി ചാപാ കൃതിയിൽ നിലത്തോടു ചേർത്ത് നീക്കുകയും തുടർന്നു വലത്തുകാൽ ഏകദേശം മൂന്നടി (ചുവട ളവ്) മുന്നിലായി വെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.



മുച്ചാൺ ഒരു കൈകൊണ്ടു പിടിക്കുന്ന രീതി

3. വലത്തേത് മാറി വടി വീതെടുത്ത് തൊഴുതു നിന്നു

മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ വടി ചുഴറ്റുന്നതോടുകൂടി വലത്തുകാൽ പിന്മാ റ്റുകയും വലത്തെ മുഷ്ടി മുമ്പിൽക്കൂടി ഇടത്തെ ചുമലിന്നടുത്തു കൊണ്ടു വന്ന്, തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ കീഴ്ത്താടിക്ക് അടി ക്കുകയാണെന്നു സങ്കല്പിച്ച് വടി വീശി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക.

* ഉളകം എന്നും പറയും.

ഇതിൽപ്പിന്നെ കൈകൾ നിവർത്തി തലയ്ക്കുമീതെ അല്പം മുമ്പിലായി തൊഴുതമട്ടിൽ പിടിക്കുക.

4. പടിഞ്ഞ്, വടി ചേർത്തുവെച്ച്

മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളുടെ വിശദീകരണത്തിൽ 4-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'പടിഞ്ഞ്' എന്ന നിലയിൽ ഇരിക്കുകയും വടിയുടെ അമരഭാഗം കോഷ്ഠത്തിന്റെയും വലത്തെ തുടയുടെയും സന്ധിയിൽ ചേർത്തുവെക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവിടെ വടിയുടെ മറ്റേ അറ്റം കോഷ്ഠത്തിനു മുൻവശത്തു നിലത്തു ചേർത്തു വെക്കേണ്ടതാണ്. മെയ്പ്പയറ്റിലെ 'പടിഞ്ഞു' എന്നതിൽ ചെയ്യുന്നതു പോലെ ഇവിടെ കൈകൾ നിലത്തു ചേർത്തുവെക്കേണ്ടതില്ല.

5. വടിതൊട്ടു വന്ദിച്ച്

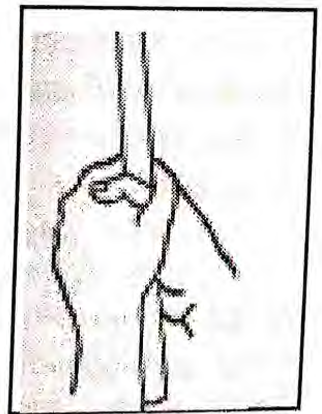
മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ വെച്ചിരിക്കുന്ന വടി വലത്തുകൈകൊണ്ടു തൊട്ടതിൽപ്പിന്നെ ആ കൈവിരലുകൾ ചേർത്തുപിടിച്ചു മൂർദ്ധാവിലും മാറത്തും വെക്കുക.

6. വടി എടുത്തു വന്ദിച്ച്

തുടയോടു ചേർത്തു വെച്ച വടിയുടെ അമരഭാഗം വലത്തു കൈകൊണ്ടു പിടിച്ചതിൽപ്പിന്നെ കൈ അകത്തോട്ടു തിരിച്ച് വടി (മുനഭാഗം മേലോട്ടാക്കി വടി കുത്തനെ പിടിച്ചുകൊണ്ട്) മാറോടടുപ്പിക്കുക. ഈ നിലയിൽ വടിയുടെ പുറമെയായി ഇടത്തുകൈകൊണ്ടും പിടിക്കുക.

7. അമർന്നു കുമ്പിട്ട്

മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ പിടിച്ച വടി മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തുകയും ഉള്ളം കൈകൾ നിലത്തു ചേർത്തുകൊണ്ടു വടി നിലത്തു വെക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്നു ശരീരം നിലം തൊടുമാറ് മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തുകയും കൈകൾ നിലത്തു ചേർത്തുവെച്ച നിലയിൽ മുമ്പോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ടു വീണ്ടും നിവർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.



മുച്ചാൺവടി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിക്കുന്ന രീതി

8. വടി വീതെടുത്തു നീർന്നു, വലത്തേത് നീക്കി വഴിയെ ചവുട്ടിയമർന്നു

ഇതിനുമുമ്പു വിവരിച്ചപ്രകാരം അമർന്നു കുമ്പിട്ടതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു മാറടക്കുകയും മുമ്പ് 2-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം 'വടി അകലെ വീതു' കൊണ്ടെഴുന്നേല്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് 3-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ വടി വീതെടുക്കുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ അല്പം

പിന്മാറ്റിയും വലത്തെ മുഷ്ടി വലത്തെ തുടയുടെ വലഭാഗത്തോടടുപ്പിച്ചും പിടിക്കുക.

9. വലത്തുവെച്ചു വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ വലത്തുകൈ തലയ്ക്കു മീതെ വലഭാഗത്തായി അല്പം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുകയും മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് വടിയുടെ മുനഭാഗം കൊണ്ടടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുന്നതിനുമുമ്പായി അതേ രീതിയിൽത്തന്നെ പിൻകോൽകാരന്റെ വടിക്കു സ്വന്തം വടികൊണ്ടടിച്ചു പ്രതിരോധം ചെയ്യുക.

10. വലത്തേത് നീക്കി വഴിയെ ചവുട്ടിയമർന്നു

മുൻപറഞ്ഞ അടവെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽ കാരനും വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു വലത്തെ മുഷ്ടി ഇടത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിക്കൊണ്ടുവരികയും തുടർന്നു വലത്തുകൈ വലഭാഗത്തായി താഴ്ത്തിപ്പിടിച്ച് അമർന്നു നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

11. അമരത്തിനു വന്ദിച്ചമർന്നു

'വലത്തുവെച്ചു വെട്ടി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തൂടെ കുത്തനെ താഴ്ത്തി അവിടെ ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു (കൈ അകത്തോട്ടു തിരിച്ച നിലയിൽ) പിടിക്കുകയും വലത്തെ മുഷ്ടിയുടെ പുറഭാഗം മുൻവശത്തു നെറ്റിയോടടുപ്പിച്ച് അമർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഒന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

*1. വെട്ടിയിണച്ചു ചുവട് മാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്**

2. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേതു മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

3. വലത്തേതിലോതിരം എടത്തേതിൽ ഒളവ്–

(ഒന്നാംമുറയുടെ വായ്ത്താരി ഇതു മാത്രമാണെങ്കിലും ഈ മുറയിലുള്ള അവസാനത്തെ അടവിനുശേഷം വീണ്ടും 'വലത്തുവെച്ചു വെട്ടിയിണച്ച് ചുവടുമാറി' എന്നു തുടങ്ങി ആകെ മൂന്നുപ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായിട്ടാണ് ഈ മുറ സാധാരണയായി പയറ്റിവരുന്നത്. ചെറുവടിപ്പയറ്റിലെ ഒന്നാം മുറ കളരിമദ്ധ്യത്തിൽവെച്ചും മറ്റു മുറകളെല്ലാം കളരിയിൽ കിഴക്കുവശത്തു നിന്നുമാണ് പയറ്റാൻ ആരംഭിക്കുക)

---

* ഉളകം എന്നും പറയും.

ചെറുവടിപ്പയറ്റിൽ മുൻകോൽകാരനും പിൻകോൽകാരനും വടികൾ പിടിക്കുന്നത് മുൻചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചപ്രകാരമാണെങ്കിലും മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകൈകൊണ്ടുമാത്രം വടി പിടിച്ചുകൊണ്ടും പയറ്റുക പതിവുണ്ട്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

12. വെട്ടിയിണച്ചു ചുവട് മാറി

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വട്ടക്കാലിൽ നില്ക്കുകയും തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പ്രതിയോഗി (മുൻകോൽകാരൻ) ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു തുടർച്ചയായി വേഗം വേഗം പ്രയോഗിക്കുന്ന രണ്ടടികൾ വടിയുടെ മുനഭാഗം കൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. അതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെക്കുന്നതോടൊപ്പം പ്രതിയോഗി കീഴ്ത്താടിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി വടിയുടെ മുനഭാഗം വലത്തുവശത്തൂടെ ചുഴറ്റി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു തടുക്കുക. പിന്നീടു വീണ്ടും പ്രതിയോഗി ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന ഒരടി മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ പ്രതിയോഗി വലത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന ഒരടി മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുക. തുടർന്നു പ്രതിയോഗി കീഴ്ത്താടിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുവശത്തൂടെ ചുഴറ്റി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു തടുക്കുകയും അവസാനമായി പ്രതിയോഗി വലത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. 'വെട്ടിയിണച്ച്' എന്ന അടവിലുള്ള ഈ ഏഴടികളും മാറിനു മുമ്പിൽ വടിപിടിച്ച നിലയിൽ മുഷ്ടികൾ താണോ ഉയർന്നോ പോകാതെയാണ് പ്രയോഗിക്കേണ്ടത്.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വടക്കാലിൽ നിന്നനിലയിൽ തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പ്രതിയോഗി (പിൻകോൽകാരൻ)യുടെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു തുടർച്ചയായി രണ്ടുപ്രാവശ്യം വേഗം വേഗം അടിക്കുകയും പിന്നീട് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വെച്ച് പ്രതിയോഗിയുടെ കീഴ്ത്താടിക്ക് വടിയുടെ മുനഭാഗം വലത്തുവശത്തൂടെ ചുഴറ്റി ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് ഒരടി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീടു വീണ്ടും പ്രതിയോഗിയുടെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് ഒരടി അടിച്ചതിൽപ്പിന്നെ വലത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കിയും ഒരടി അടിക്കുക. ഇതിനുശേഷം വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുവശത്തൂടെ ചുഴറ്റി ഉയർത്തി പിൻകോൽകാരന്റെ കീഴ്ത്താടിക്കും അവസാനമായി വലത്തെ ചെന്നിക്കും ഓരോ അടി അടിക്കുക.

13. വലത്തേതിൽ ഓതിരം

മുച്ചാൺവടി വലഭാഗത്തൂടെ ശരീരത്തോടടുപ്പിച്ചു ചുഴറ്റി നേരെ പിന്നിൽ കൊണ്ടുവന്നശേഷം വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുക.

പിൻകോൽകാരൻ ഇങ്ങനെ അടിക്കുമ്പോൾ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുകയും ശരീരം പതിഞ്ഞ നിലയിൽ വലത്തെ മുഷ്ടി തലയ്ക്കു



മീതെ (ഉള്ളംകൈ അകത്തോട്ടു തിരിച്ചുകൊണ്ട്) മുമ്പിൽ അല്പം ഇടഭാഗത്തായി ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചു വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗംകൊണ്ട് അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

14. എടത്തേതിൽ ഒളവ്

മുച്ചാൺവടി ഇടഭാഗത്തൂടെ ശരീരത്തോടടുപ്പിച്ചു ചുഴറ്റി നേരെ പിന്നിൽ കൊണ്ടുവന്നശേഷം ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുക.



പിൻകോൽകാരൻ ഇങ്ങനെ അടിക്കുമ്പോൾ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുകയും ശരീരം പതിഞ്ഞ നിലയിൽ വലത്തെ മുഷ്ടി തലയ്ക്കുമീതെ (ഉള്ളംകൈ മുമ്പോട്ടു തിരിച്ചുകൊണ്ട്) മുമ്പിൽ അല്പം വലഭാഗത്തായി ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗംകൊണ്ട് അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

15. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്

'എടത്തേതിൽ ഒളവ്' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ചു ശരീരം പതിഞ്ഞ്, മുഷ്ടികൾ തലയ്ക്കുമീതെ, മുമ്പിൽ, അല്പം ഇടഭാഗത്തായി ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുകയും (വടിയുടെ മുനഭാഗം വലത്തുവശത്തോട്ടാക്കിക്കൊണ്ട്) മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുക.

16. കടകം തടുത്ത്

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ വടിയുടെ മുനവശം വലത്തുവശത്തൂടെ താഴ്ത്തുകയും വലത്തെ കാൽപ്പടത്തിന്റെ അല്പം ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി മുന നിലത്തു കുത്തിപ്പിടിച്ചു മുൻകോൽകാരൻ വലത്തെ കണങ്കാലിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.



ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ കാലിന്റെ ഇടത്തെ നെരിയാണിക്ക് അടിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

17. വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്

മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ കടകം തടുത്തതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുകയും മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഈ അടവിൽ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

18. ഒളവ് തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കു മുൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽത്തന്നെ തടുക്കുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽത്തന്നെ പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുക.

19. കടകം തടുത്ത്

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തൂടെ താഴ്ത്തി, ഇടത്തെ കാൽപ്പടത്തിന്റെ അല്പം വലഭാഗത്തു മുമ്പിലായി മുന നിലത്തു കുത്തിപ്പിടിച്ച് മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തെ കണങ്കാലിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തുകാലിന്റെ വലത്തെ നെരിയാണിക്ക് അടിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

20. എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്

18-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

21. എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്

ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടൊപ്പം വടി തലയ്ക്കു മീതെ മുമ്പിലായി ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ പിടിക്കുമ്പോൾ വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തും അമരഭാഗം വലത്തും ആയി വരേണ്ടതാണ്. ഈ നിലയിൽ അമരഭാഗത്തു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈകൾ (ആദ്യം എടത്തേതും പിന്നെ വലത്തേതും) വടിയോടു ചേർത്തുകൊണ്ട് മുനഭാഗത്തേക്കു നീക്കി പിടിക്കുകയും മുൻകോൽകാരന്റെ അടി മുച്ചാൺവടിയുടെ അമരഭാഗംകൊണ്ട് ഏറ്റുതടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ മുഷ്ടികൾക്ക് അടിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

22. വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്

ഇതിനുമുമ്പ് അടി തടുത്തപ്രകാരംതന്നെ വടി പിടിച്ചുകൊണ്ടു വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുക. അതോടൊപ്പം മുനഭാഗത്തു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈകൾ (ആദ്യം വലത്തേതും പിന്നെ എടത്തേതും) വടിയോടു ചേർത്തുകൊണ്ട് അമരഭാഗത്തേക്കുതന്നെ നീക്കിപ്പിടിക്കുകയും വടിയുടെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു മുൻകോൽകാരന്റെ അടി ഏറ്റു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ മുഷ്ടികൾക്ക് അടിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

23. കടകം തടുത്ത്

ഇതിനുമുമ്പ് 19-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

24. എടുത്തൊളവ്

ഇതിനുമുമ്പ് 18-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

25. വലത്തേതിൽ ഓതിരം

ഇതിനുമുമ്പ് 13-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

26. എടത്തേതിൽ ഒളവ്

ഇതിനുമുമ്പ് 14-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ട് ഓതിരം ചാടി വെട്ടി, എടത്തേതിൽ ഒളവ് വെട്ടി—

2. വഴിവാങ്ങി, പൊങ്ങി തൊക്കിൽ താണമർന്നു—

3. വലത്തു പുക്ക് ഒടക്ക്, എടത്തു പുക്ക് ഒടക്ക്, വലത്തു പുക്ക് ഒടക്ക്, എടത്തേതിൽ നേരെ തലക്ക്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്—

4. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

5. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്, വലത്തുവെച്ചു വെട്ടി യിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്—

6. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

7. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

27. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ട് ഓതിരം ചാടി വെട്ടി

വട്ടക്കാലിൽ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിലും വലത്തുകാൽ പിന്നിലുംവെച്ച് അമർന്നുനില്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ 6-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം വടിപിടിച്ചുകൊണ്ടു തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ നേരെ ഏകദേശം മൂന്നടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി മെയ്പ്പയറ്റ് 24-ാംനമ്പരായി വിവ

രിച്ച 'തെരുത്ത്' എന്ന രീതിയിൽ മുന്നേറുക. ആകെ മൂന്നുപ്രാവശ്യം ഇപ്ര കാരം ചെയ്തതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വരത്തക്കവണ്ണം മുമ്പോട്ടു ചാടുകയും അതോടൊപ്പം 13-ാം നമ്പ രായി വിവരിച്ചപ്രകാരം മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിച്ച്, ആ കാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് വലിഞ്ഞു നിന്ന നിലയിൽ ശരീരം ഇടത്തോട്ടു തിരിച്ചു വലവടിവ് കൈക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ പിൻകോൽകാരനഭിമുഖമായി മേൽ വിവരിച്ച രീതിയിൽത്തന്നെ നിന്നു പിന്നോട്ടു മൂന്നുപ്രാവശ്യം തെരുത്തുമാ റുകയും തുടർന്ന് ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം 13-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

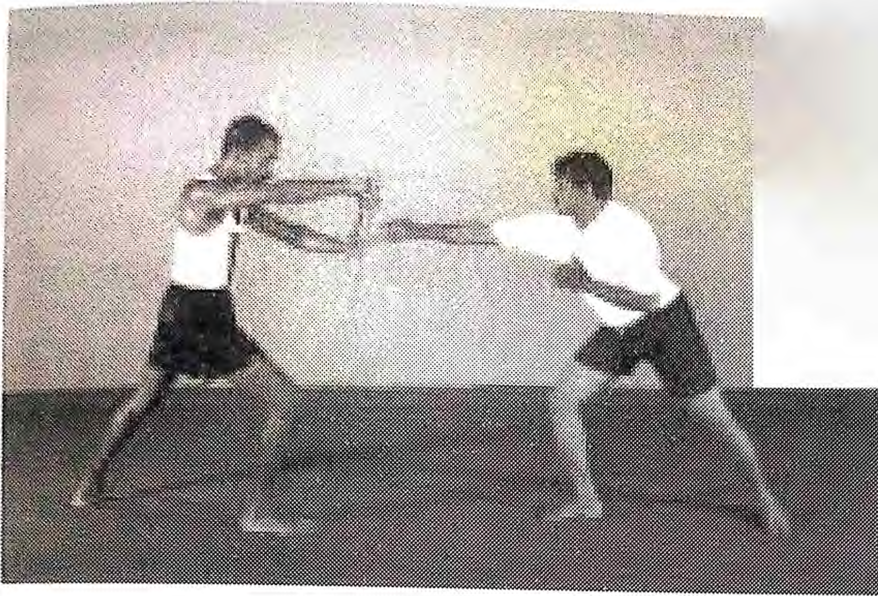
28. വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി തൊക്കിൽ താണമർന്നു.

വട്ടക്കാലിൽ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ഇടത്തുകൈകൊണ്ടും വല ത്തുകൈയിലുള്ള വടികൊണ്ടും മാറടക്കി നില്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ ഇടത്തു കാലും വലത്തുകാലും പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു കളരിയിൽ കിഴക്കുവശത്തേക്കു വരികയും ഒടുവിൽ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെക്കുന്നതോടുകൂടി ആ കാലി ന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി അതുകൊണ്ടു കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി അടി ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്നു വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ചു വലിഞ്ഞു നില്ക്കുകയും വടിയുടെ മുനഭാഗം പുറകോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ വടി വലത്തെ കക്ഷത്തിനു തൊട്ടു കീഴെയായി പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ നിലയിൽ കക്ഷത്തിനടുത്തു മുമ്പിലായി ഇടത്തുകൈകൊണ്ടും വടി യുടെ കീഴ്ഭാഗത്തു പിടിക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു മാറടക്കി പിൻകോൽ കാരന്റെ നേരെ മുന്നേറുകയും കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്തെത്തുന്നതോടു കൂടി വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവച്ച് ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി ആ കാൽകൊണ്ടു മുമ്പോട്ടു കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി അടിക്കുകയും അതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽ കാരനഭിമുഖമായി വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ചു വലിഞ്ഞുനിന്ന് വടി മാറിന്നു മുമ്പിൽ (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

29. വലത്തു പുക്ക് ഒടക്ക്

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടുവച്ച് വടിയുടെ മുനഭാഗം കീഴോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ കൈകൾ മുമ്പോട്ടു നിവർത്തുകയും മുൻകോൽകാരൻ കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. പിൻകോൽകാരൻ ഇങ്ങനെ തടുക്കുന്നത് ഇടത്തെ കൈവിരലു കൾ നിവർത്തിച്ചേർത്ത് അവയുടെ അറ്റം മേലോട്ടാക്കിയും ആ നിലയിൽ ഉള്ളംകൈ മുമ്പോട്ടു തിരിച്ചു വടിയോടു ചേർത്തു മാറിനു മുമ്പിലായി പിടിച്ചും ആയിരിക്കണം.



മുൻകോൽകാരൻ ഈ അടവിൽ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുകയും വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിൽ അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

30. എടത്തു പുക്ക് ഒടക്ക്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടുവെച്ചു വടി ഇടത്തെ കക്ഷത്തിനടുത്തുനിന്ന് മുൻവിവരിച്ചപ്രകാരം മുമ്പോട്ടു കൊണ്ടുവരികയും മുൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് മുൻവിവരിച്ച രീതിയിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിൽ അടിക്കുക.

31. എടത്തേതിൽ നേരെ തലക്ക്

ഇതിനുമുമ്പ് 14-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ട് ഓതിരം ചാടി വെട്ടി, എടത്തേതിൽ ഒളവ് വെട്ടി–

2. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

3. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിലോതിരം, എടത്തേതിലൊളവ്–

4. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത്

മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തോത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

5. വലത്തോതിൽ ഓതിരം, എടത്തോതിൽ ഒളവ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

32. എടത്തോത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്

ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു വടിയുടെ മുനഭാഗം വലത്തു വശത്തൂടെ താഴ്ത്തുകയും അതു വലത്തെ കാൽപ്പടത്തിന്റെ ഇടത്തുഭാഗത്തു മുമ്പിലായി കുത്തിപ്പിടിച്ചു മുൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന കടകം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. തുടർന്നു വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്തു കാൽപ്പടംകൊണ്ട് അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ വലത്തുകാൽ ഉയർത്തുകയും അതോടൊപ്പം മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തും വലത്തും ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി വടികൊണ്ടടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ മുമ്പിൽ ഉയർത്തിയ വലത്തുകാൽ പിന്നിലും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിലുമായി വെച്ച നിലയിൽ ഇടത്തുകാലിന്റെ വലത്തെ നെരിയാണിയെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള മുൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം, വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തുവശത്തൂടെ താഴ്ത്തി മുമ്പിൽ കുത്തിപ്പിടിച്ചു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു വടിയുടെ മുനഭാഗം വലത്തുവശത്തൂടെ മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി, പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തുകാലിന്റെ ഇടത്തെ നെരിയാണിക്കടിക്കുകയും അതിൽ പിന്നെ വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ വലത്തുകാൽ ഉയർത്തുകയും അതോടൊപ്പം വടികൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തും വലത്തും ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിലും വലത്തുകാൽ പിന്നിലുമായി വട്ടക്കാലിൽ വലിഞ്ഞു നിന്ന് പ്രതിയോഗിയുടെ ഇടത്തുകാലിന്റെ വലത്തെ നെരിയാണിക്ക് അടിക്കുക.

33. നാലും വെട്ടി

13-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'വലത്തോതിൽ ഓതിര' വും 14-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തോതിൽ ഒള്'വും യഥാക്രമം ചുവടുകൾ വെച്ചുകൊണ്ട് തുടർച്ചയായി നാലുപ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

നാലാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ട് ഓതിരം ചാടി വെട്ടി, എടത്തോതിൽ ഒളവ് വെട്ടി–

2. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി നേരെ ഒത്തടിയിലമർന്നു, വലത്തുവെച്ചു ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടു ത്തൊളവ്–

3. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടുമാറി, വലത്തേതിലോതിരം, എട ത്തേതിൽ ഒളവ്–

4. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടു ത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

5. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടുമാറി, വലത്തേതിലോതിരം, എട ത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കൊത്തി (വെട്ടി) ക്കയറി–

6. കൊത്തിമാറി, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേതു മാരി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടു ത്തൊളവ് തടുത്ത്–

7. വലത്തേതിലോതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

34. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി നേരെ ഒത്തടിയിലമർന്നു

28–ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച 'വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി തൊക്കിൽ താണമർന്നു' എന്ന അടവിലുള്ള 'വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ മുമ്പിൽ ഉയർത്തിയടിച്ച വലത്തുകാൽ ഇടത്തുകാലിന്റെ വലത്തുഭാഗത്തു ചുമൽ വിസ്താരത്തിൽ വെച്ച് ഒത്തടിയിൽ അമർന്നു നില്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ വടി പിടിക്കേണ്ടത് 11–ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിലായിരിക്കണം.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ പിൻകോൽകാരന്റെ നേരെ മുന്നേറി കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്തു വരികയും മുൻവിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്തു കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരനഭിമുഖമായി നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

35. വലത്തുവെച്ചു ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ് എടത്തു വാരിക്ക് തടുത്ത്

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽനിന്ന് വലത്തുകൈകൊണ്ടുമാത്രം വടി പിടിച്ചു വലത്തുകാൽ അല്പം ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിൽവെച്ച് ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുന്ന തോടൊപ്പം ആ കാൽ മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അടി ക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉയർത്തുകയും പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി 4–ാംനമ്പ രായി വിവരിച്ച 'പടിഞ്ഞ്' എന്ന നിലയിൽ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെ ത്തുടർന്ന് വടിയുടെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ അത് ഇടത്തു



ചെറുവടിപ്പയറ്റ്: വലത്തുവെച്ച് ചവുട്ടിപ്പൊങ്ങിയശേഷം
പടിഞ്ഞ് എടത്തുവാരിക്കു തടുക്കുന്ന രീതി

കൈകൊണ്ടു (ഉള്ളംകൈ മുമ്പോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) പിടിക്കുകയും പിന്നീട് ആ കൈ കീഴോട്ടാക്കി തിരിച്ചുകൊണ്ടു മുനഭാഗം മേലേയാക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവിടെ വലത്തെ മുഷ്ടി ശരീരത്തിന്റെ ഇടഭാഗത്തേക്കു നീക്കുന്ന തോടുകൂടി വടി കുത്തനെയായും ഇടത്തുകൈത്തണ്ട വടിക്കു സമാന്തര മായും പിടിക്കേണ്ടതാണ്.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ അല്പം ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുന്നതോടൊപ്പം ആ കാൽ പിൻ കോൽകാരന്റെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉയർത്തുകയും പിന്നീട് ആ കാൽ താഴ്ത്തി 4-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച 'പടിഞ്ഞ്' എന്ന നില യിൽ ഇരുന്നു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

36. (പടിഞ്ഞ്) കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്

പടിഞ്ഞ നിലയിൽ ഇരുന്ന് ഇടത്തുകാലിന്റെ വലത്തെ നെരിയാണിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി മുൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി വടിയുടെ മുനഭാഗം നിലത്തു കുത്തിക്കൊണ്ടു തടുക്കുകയും അതോടുകൂടി മുൻകോൽകാരന്റെ വടിയുടെ മുനഭാഗം കുത്തിയെടുത്തു മുമ്പിൽക്കൂടി ഉയർത്തി ഇടഭാഗ ത്തേക്കു തള്ളിമാറ്റി നിലത്തു ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക. വടി ഇങ്ങനെ ചുഴറ്റി ഉയർത്തുമ്പോൾ അതു നിലത്തുനിന്ന് ഒരടിയിലധികം ഉയരുവാൻ പാടില്ല.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ 'പടിഞ്ഞ' നിലയിൽ പിൻകോൽ കാരന്റെ ഇടത്തെ കാലിന്റെ വലത്തെ നെരിയാണിക്ക് അടിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

37. കൊത്തി(വെട്ടി)ക്കയറി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് 15-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം വെട്ടു തടുത്തതിൽപ്പിന്നെ മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ ഒരടി അടിക്കുക. ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച നിലയിൽ വടി തലയ്ക്കു മീതെയായി (മുനഭാഗം വലത്തുവശത്തു വരത്തക്കവണ്ണം) പിടിച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ അടി തടുക്കുക.

പിന്നീടു പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു, വടി തലയ്ക്കു മീതെ (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) പിടിച്ച്, മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും, ആ നിലയിൽ മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെച്ച്, പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുകയും, പിന്നീടു വടി തലയ്ക്കു മീതെയായി (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) പിടിച്ച്, പിൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച്, വടി തലയ്ക്കു മീതെയായി (മുനഭാഗം വലത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) പിടിച്ച് മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ആ നിലയിൽ മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുകയും പിന്നീടു വടി തലയ്ക്കുമീതെ മുൻഭാഗത്തു (മുനഭാഗം വലത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) പിടിച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ അപ്രകാരംതന്നെ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

38. കൊത്തിമാറി

പിൻകോൽകാരൻ ആദ്യമായി വലത്തുകാലും പിന്നീട് ഇടത്തുകാലും വീണ്ടും വലത്തുകാലും വഴിക്കു വഴിയായി പിന്മാറ്റുന്നതോടൊപ്പം മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി ഓരോ ചുവടിലും തടുക്കുകയും അപ്രകാരംതന്നെ പ്രത്യാക്രമണം ചെയ്യുകയും വേണ്ടതാണ്. ഇവിടെ വടികൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനം 37-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ഈ അടവിൽ മുൻകോൽകാരൻ ആദ്യം ഇടത്തുകാലും പിന്നീടു വലത്തുകാലും വീണ്ടും ഇടത്തുകാലും യഥാക്രമം മുമ്പോട്ടു വെച്ചു പ്രതിയോഗിയുടെനേരെ മുന്നേറുന്നതോടൊപ്പം ഓരോ ചുവടിലും പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുകയും പ്രതിയോഗിയുടെ ആ രീതിയിലുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ തടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇവിടെ വടികൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനം 37-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ഇങ്ങനെ കൊത്തിമാറിക്കഴിഞ്ഞതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും 15-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച അടവും അതിനെത്തുടർന്ന് ഈ മുറയിലുള്ള ശേഷം അടവുകളും പയറ്റുക.

അഞ്ചാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ട് ഓതിരം ചാടി വെട്ടി, എടത്തേതിൽ ഒളവ് വെട്ടി—

2. വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി നേരെ ഒത്തടിയിലമർന്നു, വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, വലത്തുവെച്ചു ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത് ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

3. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടുമാറി, വലത്തേതിലോതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്—

4. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

5. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടുമാറി, വലത്തേതിലോതിരം, എട ത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടുതടുത്ത്, കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധവൃത്തം)—

6. കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധവൃത്തം), കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

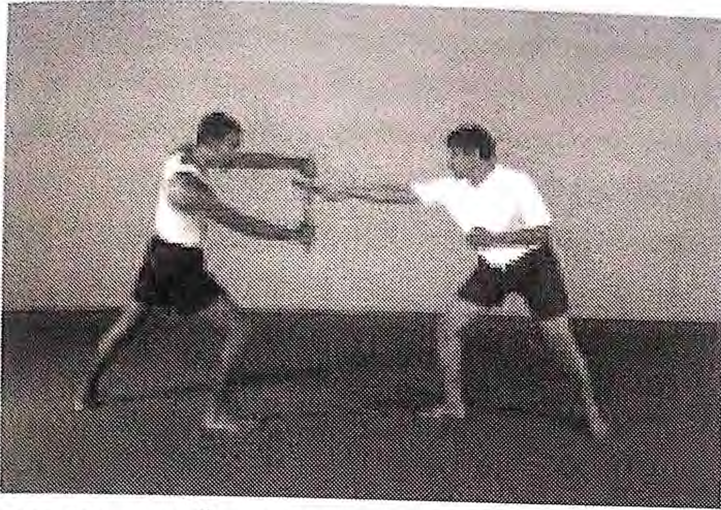
7. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

39. വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്

മുമ്പ് 34-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ഒത്തടിയിൽ അമർന്നശേഷം നിവർന്ന്, വലത്തുകാൽ അല്പം ഇടത്തുഭാഗത്ത് മുമ്പിലായി വെച്ച് ശരീരം മുന്നോട്ടാഞ്ഞു നില്ക്കുകയും വടി രണ്ടറ്റത്തായി മുനഭാഗം (ഇടത്തെ കൈ) മേലോട്ടാക്കി കൈകൾ അല്പം നിവർത്തിക്കൊണ്ടു കുത്തനെ പിടിച്ച നില യിൽ ഇടത്തു വാരിഭാഗത്തുള്ള അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറുന്നതോടൊപ്പം വടി കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ വാരിഭാഗം ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുക.



40. വലത്തേതു മാറി വലത്തുവാരിക്കു തടുത്ത്

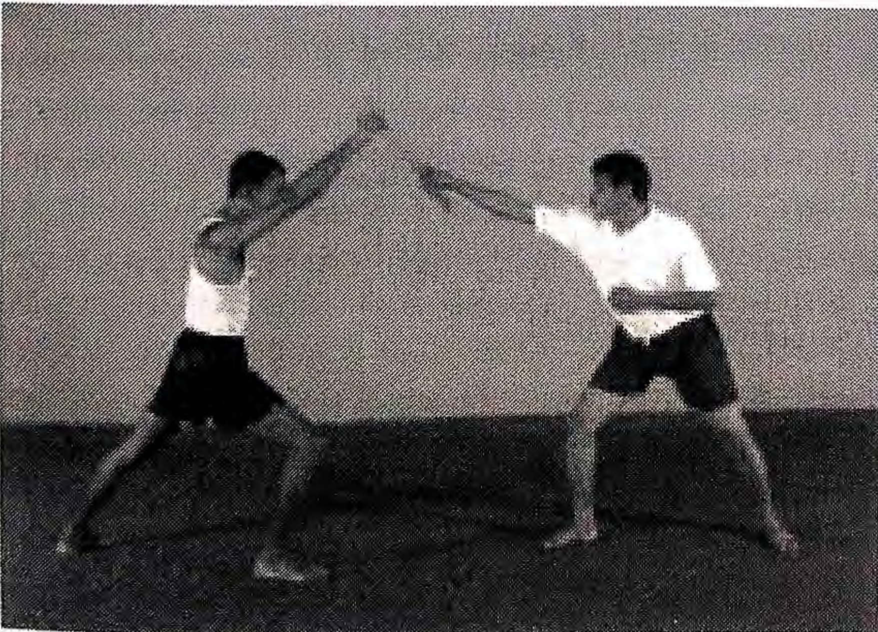
വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി വടിയുടെ മുനഭാഗം കീഴോട്ടാക്കുകയും അതു വലത്തെ വാരിഭാഗത്തായി കൈകൾ അല്പം നിവർത്തിക്കൊണ്ട് കുത്തനെ പിടിച്ച് ആ സ്ഥാനത്തു വരുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

മുൻകോൽകാരൻ വടി വലത്തെ ചെവിക്കടുത്തൂടെ പിൻതലയ്ക്കു ചുറ്റിയെടുത്തുകൊണ്ട് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുകയും പിൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ വാരിക്ക് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

41. എടത്തേതു മാറി വെട്ടു തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി കൈകൾ തലയ്ക്കു മീതെ ഉയർത്തി വടിമദ്ധ്യത്തിൽ അടി തടുക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് പിൻകോൽ കാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുക.



42. വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി കോഷ്ഠത്തിനു ലക്ഷ്യമായി വരുന്ന കുത്തു വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗംകൊണ്ടു തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുന്നേറ്റുന്നതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠം ലക്ഷ്യമാക്കി വടിയുടെ മുനഭാഗം നീട്ടുക.



43. കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധവൃത്തം)

37-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'കൊത്തിക്കയറി' എന്ന അടവിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ആവർത്തിച്ച് അന്യോന്യം അടിക്കുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്തപ്രകാരം ഇവിടെയും ചെയ്യുകയും അതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരൻ മുൻകോൽകാരന്റെ സ്ഥാനത്തും മുൻകോൽകാരൻ പിൻകോൽകാരന്റെ സ്ഥാനത്തും പ്രദക്ഷിണമായി തിരിഞ്ഞുവരികയും ചെയ്യുക.

44. കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധവൃത്തം)

38-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'കൊത്തിമാറി' എന്ന അടവിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ആവർത്തിച്ച് അന്യോന്യം അടിക്കുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്തപ്രകാരം ഇവിടെയും ചെയ്യുകയും അതോടൊപ്പം രണ്ടുപേരും അപ്രദക്ഷിണമായി തിരിഞ്ഞു പൂർവ്വസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിൽക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആറാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ട് ഓതിരം ചാടി വെട്ടി, എടത്തേതിൽ ഒളവ് വെട്ടി—

2. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി നേരെ ഒത്തടിയിലമർന്നു, വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തു പുക്ക് വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി വലത്തു വാരിക്കു

തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, വലത്തുവെച്ചു ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ് എടത്തുവാരിക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

3. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടുമാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം എടത്തേതിൽ ഒളവ്—

4. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത് എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേതു മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത് എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

5. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം എടത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞു (മുഴുവൃത്തം)—

6. കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

7. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

45. കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞ് (മുഴുവൃത്തം)

37-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'കൊത്തിക്കയറി' എന്ന അടവിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ആവർത്തിച്ച് അന്യോന്യം അടിക്കുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്ത രീതിയിൽ ഇവിടെയും ചെയ്തുകൊണ്ടു രണ്ടുപേരും പ്രദക്ഷിണമായി വന്ന് യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ നില്ക്കുക.

ഏഴാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈകൊണ്ട് ഓതിരം ചാടി വെട്ടി, എടത്തേതിൽ ഒളവ് വെട്ടി—

2. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി നേരെ ഒത്തടിയിലമർന്നു, വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തു പുക്ക് വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, വലത്തുവെച്ചു ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

3. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിലോതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്—

4. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത്

മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

5. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധ വൃത്തം) കടകം തടുത്ത്, എടുത്തോതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

6. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധ വൃത്തം) കടകം തടുത്ത്, എടുത്തോതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

7. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടുമാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കൊത്തിക്കയറി, കൊത്തിമാറി, കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞ്, (മുഴുവൃത്തം)—

8. കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി, ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേതു മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്—

9. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

46. എടപുറം കണ്ടു തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധവൃത്തം) കടകം തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും പ്രദക്ഷിണമായി അർദ്ധ വൃത്തം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഈ അടവും അതിനെത്തുടർന്ന് ശേഷമുള്ള അടവുകളും പയറ്റുക.

എട്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ട് ഓതിരം, ചാടി വെട്ടി, എടത്തേതിൽ ഒളവ് വെട്ടി—

2. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി നേരെ ഒത്തടിയിലമർന്നു, വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തു പുക്ക് വലത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തു പുക്ക് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി വലത്തു

വാരിക്കു തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി എടത്തു വാരിക്ക് തടുത്ത്, വലത്തേതും മാറി വലത്തു വാരിക്ക് തടുത്ത് എടത്തേതു മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, വലത്തു വെച്ചു ചവുട്ടി പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ് എടത്തു വാരിക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്–

3. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്–

4. മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

5. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു തിരിഞ്ഞു (അർദ്ധവൃത്തം)–

6. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്ത് പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

7. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധവൃത്തം)–

8. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേതു മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി തിരിച്ചൂന്നി കടകം തടുത്തു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

9. നാലും വെട്ടി, വെട്ടിയിണച്ചു ചുവടു മാറി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്, മാറി വെട്ടു തടുത്ത്, കൊത്തിത്തിരിഞ്ഞു (മുഴുവൃത്തം)–

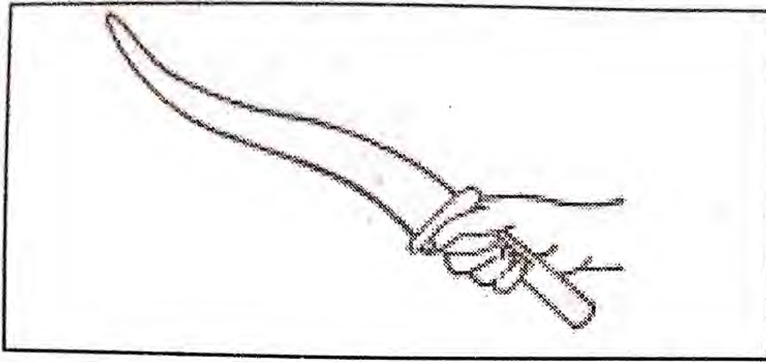
10. കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, ഒളവ് തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്, എടത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കൈക്കു തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ് തടുത്ത്–

11. വലത്തേതിൽ ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഒളവ്.

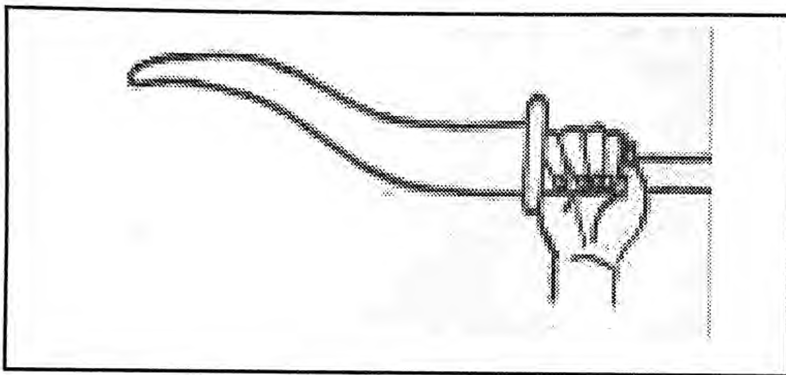
വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

47. വെട്ടിയിണച്ചു തിരിഞ്ഞ് (അർദ്ധവൃത്തം)

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഈ അടവു ചെയ്തുകൊണ്ട് പ്രദക്ഷിണമായി അർദ്ധവൃത്തം തിരിയുക.



മുൻകോൽകാരൻ ഒറ്റക്കോൽ പിടിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം



പിൻകോൽകാരൻ ഒറ്റക്കോൽ പിടിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം

ഒറ്റപയറ്റ്

കോൽത്താരിവകുപ്പിലുള്ള പയറ്റുസമ്പ്രദായങ്ങളിൽവെച്ചു പ്രയാസമേറിയതും പ്രാധാന്യമുള്ളതുമായ പയറ്റാണിത്. മൂന്നു ചാൺ നീളത്തിൽ വളച്ചുരുട്ടിച്ചെത്തിയതും മരംകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതുമായ ഒരു പ്രത്യേകതരം ആയുധംകൊണ്ടാണ് ഇതഭ്യസിക്കുക. കോൽത്താരിയിലുള്ള മറ്റ് ആയുധാഭ്യാസമുറകളെപ്പോലെ 'ഒറ്റ'യും വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ചുതന്നെയാണ് പയറ്റുക. എങ്കിലും അഭ്യാസികൾ അവരുടെ സാമർത്ഥ്യമനുസരിച്ച് പുതിയ അടവുകളും ചുവടുകളും ഇതിൽ ചേർത്തു പയറ്റാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള പുതിയ അടവുകളെ കള്ളക്കോലുകൾ എന്നും ചുവടുകളെ കള്ളച്ചുവടുകൾ എന്നുമാണ് പറഞ്ഞുവരുന്നത്. എന്നാൽ കള്ളക്കോലുകൾ, കള്ളച്ചുവടുകൾ, മർമ്മക്കൈകൾ മുതലായവ പിണങ്ങിയ നിലയിൽ പയറ്റുമ്പോൾമാത്രമാണ് പയറ്റുകാർ പ്രയോഗിക്കുക.

ഒറ്റപയറ്റഭ്യസിക്കുന്നതിനു മെയ്സ്വാധീനം, ഹസ്തലാഘവം, വേഗത, സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടി, പാദപ്രവർത്തനപരിചയം എന്നിവ അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനാൽ മെയ്യഭ്യാസം, കെട്ടുകാരിപ്പയറ്റ്, ചെറുവടിപ്പയറ്റ് എന്നിവ നല്ലപോലെ പരിശീലിച്ചതിൽപ്പിന്നെ ഒറ്റപയറ്റ് അഭ്യസിക്കുകയായിരിക്കും ശരിയായ ക്രമം. ഒറ്റപയറ്റിൽ ആകെ ഒൻപതു മുറകളാണുള്ളത്.

പ്രകൃത്യാതന്നെ വളവോടുകൂടിയ പുളിങ്കൊമ്പുകൊണ്ടാണ് ഒറ്റക്കോൽ ഉണ്ടാക്കുക. ഒറ്റപയറ്റിൽ കോലുകൾ നീങ്ങി മുഷ്ടികൾക്കു തട്ടാതിരിക്കാൻവേണ്ടി അവയ്ക്ക് കൈമറ ഘടിപ്പിക്കുക പതിവുണ്ട്. കായൽക്കണ്ട കൊണ്ടാണ് സാധാരണയായി കൈമറ ഉണ്ടാക്കുക.

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

കോലൊപ്പം പിടിച്ച് വലിഞ്ഞുനിന്നു, വലത്തുനടന്നു കളരിതൊട്ട്, വലത്തേത് മാറി കോലൊപ്പം തൂക്കിപ്പിടിച്ചു വലത്തേത് തൂക്കിയെടുത്ത് വലത്തു നടന്നു, എടത്തേത് തൂക്കിയെടുത്ത് എടത്തു നടന്നു, പടിഞ്ഞ്, അമർന്ന് കുമ്പിട്ട്, കോൽ ചേർത്തുവെച്ച്, കെട്ടിത്തൊഴുത് (മൂന്നു പ്രാവശ്യം) കോൽ തൊട്ടു വന്ദിച്ച്, എടുത്തു വന്ദിച്ച്, അമർന്നു കുമ്പിട്ട്, നീർന്ന് എടത്തേതും വലത്തേതും മാറി, വലത്തു നീക്കിച്ചവുട്ടി, എടത്തേത് അകകാൽ വീതു വെച്ച് തെരുത്തുവാങ്ങിയമർന്നു.

കളരിയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി ഏകദേശം പത്തടി (ചുവടളവ്) ഇടവിട്ടു കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറും നില്ക്കുകയും ഒറ്റക്കോൽ വലത്തുകൈയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് ഈ തൊഴുത്ത് ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുക. മേൽക്കൊടുത്ത വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ചാണ് പിൻകോൽകാരൻ എല്ലാ അടവുകളും പയറ്റേണ്ടത്. എന്നാൽ മുൻകോൽകാരൻ വായ്ത്താരിയിലെ 'നീർന്നു എടത്തേതും വലത്തേതും മാറി' എന്നുവരെ പയറ്റിയതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകാൽ മെയ്പ്പയറ്റിലെ 'എടുത്തുനോക്കി' എന്ന രീതിയിൽ എടുത്തു മുമ്പിൽ വയ്ക്കുകയും തുടർന്ന് ആ കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു മുമ്പോട്ടു ചാടിക്കൊണ്ട് എടവടിവിൽ അമർന്നു നില്ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

വിശദീകരണം

1. വലത്തേത് മാറി കോലൊപ്പം തൂക്കിപ്പിടിച്ച്

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടൊപ്പം വലത്തുകൈ നിവർത്തി മുമ്പിൽക്കൂടി തലയ്ക്കുമീതെ ഉയർത്തുകയും അതു പിന്നിലേക്കു താഴ്ത്തിയശേഷം രണ്ടു കൈയും മുമ്പിൽക്കൂടി ഉയർത്തി തലയ്ക്കുമീതെ അല്പം മുമ്പിലായി നിവർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ കോലോടുകൂടി തൊഴുതമട്ടിൽ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഒരേ രീതിയിലാണ് ഇപ്രകാരം ചെയ്യേണ്ടത്.

ഒന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. എടവടിവിൽ കുറുവെ തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലത്തേതിൽ ഓതിരം ചാടി വെട്ടി, കുടെത്തടുത്തു പൊങ്ങി പടിഞ്ഞു കടകം, എടുത്തൊളവ്—

2. വഴി വാങ്ങിപ്പൊങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു—

3. വെട്ടിനു വലത്തു പുക്ക് തടുത്ത്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, എടത്തുവെച്ചു പടിഞ്ഞു കടകം വെട്ടി, എടുത്തൊളവ്, വാങ്ങിച്ചാടിയമർന്നു–

4. നിലയിൽ നീട്ടി, ചുവടുവെച്ചു നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, താങ്ങി, പൊങ്ങി പടിഞ്ഞ് കടകം തടുത്ത് ചുഴിച്ച്, വാങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു–

5. വെട്ടിനു വലത്തു പുക്ക് തടുത്ത്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, എടത്തേതിൽ പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, കൂടെത്തടുത്തു പൊങ്ങി പടിഞ്ഞു കടകം, എടുത്തൊളവ്–

6. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി വലിഞ്ഞു നിന്നു–

7. വെട്ടിനു വലത്തു പൂക്ക് തടുത്ത്, ആ ചുവടുമാറി തടുത്ത്, വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത്, താങ്ങി, എടുത്ത് തടുത്ത് (3 പ്രാവശ്യം), വെട്ടു തടുത്ത്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, ഊന്നി കടകം തടുത്ത്, എടുത്തോതിരം, ഒളവ്, എടത്തേതിൽ തടുത്ത്, ഒളവ്, വലത്തേതിൽ തടുത്ത്, ഒളവ്, എടത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി, എടത്തേതു മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത്, വലത്തേതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, കൂടെ തടുത്തു പൊങ്ങി പടിഞ്ഞു കടകം, എടുത്തൊളവ്–

8. വഴി വാങ്ങി പൊങ്ങി വലിഞ്ഞു നിന്നു–

9. വെട്ടിനു വലത്തു പുക്ക് തടുത്ത്, ആ ചുവടുമാറി തടുത്ത്, വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത് പടിഞ്ഞ് ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവു തട്ടിച്ചേർന്നു നീർന്നു, വലത്തേത് എടുത്തിരുത്തി, നീർന്നു വലത്തേതിൽ നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, എടത്തേതിൽ പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

2. എടവടിവിൽ കുറുവെ തെരുത്ത് തെരുത്ത് തെരുത്ത് വലത്തേതിൽ ഓതിരം ചാടി വെട്ടി

വട്ടക്കാലിൽ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു ശരീരം വലത്തോട്ടു തിരിച്ച് അമർന്നോ വലിഞ്ഞമർന്നോ ഉള്ള നിലയിൽ നിൽക്കുന്നതിനെയാണ് എടവടിവിൽ എന്ന സംജ്ഞകൊണ്ട് സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. തനിക്കഭിമുഖമായി നിൽക്കുന്ന പ്രതിയോഗി മാറത്തും വയറ്റത്തുമുള്ള മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടവുകളിൽനിന്നു പ്രയാസംകൂടാതെ രക്ഷനേടുവാൻ എടവടിവിലുള്ള നിൽപ്പ് പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ്. കൈത്തണ്ടകൾ കൊണ്ട് മാറടക്കിയ നിലയിൽ ഒറ്റക്കോൽ (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടു മുമ്പിലാക്കിക്കൊണ്ട്) രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കൂട്ടിപ്പിടിച്ചാണ് ഇങ്ങനെ നിൽക്കേണ്ടത്. ഇതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരൻ ആദ്യമായി വലത്തുകാലും പിന്നീട് ഇടത്തുകാലും നിലത്തോടു ചേർത്തുകൊണ്ട് സാവധാനത്തിൽ മുമ്പോട്ടു നീക്കി മുൻകോൽകാരന്റെ നേരെ മുന്നേറുക. ഇങ്ങനെ ആറുപ്രാവശ്യം മുമ്പോട്ട്



ചുവടുകൾ വെച്ചതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്ത് വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വരത്തക്കവണ്ണം മുന്നോട്ടു ചാടുകയും ആ നിലയിൽ മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ കോൽകൊണ്ട് അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ എടവടിവിൽ അമർന്ന നിലയിൽ കൈകൾ കൊണ്ടു മാറടക്കുകയും തുടർന്ന് ഇടത്തും വലത്തും കാലുകൾ യഥാക്രമം നിലത്തോടു ചേർത്തു പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് സാവധാനത്തിൽ പുറകോട്ടു നീങ്ങുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ആറു ചുവടുകൾ മാറിയശേഷം ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുകയും കോൽ തലയ്ക്കുമീതെ ഉയർത്തി (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) പിൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

3. കൂടെത്തടുത്തു പൊങ്ങി പടിഞ്ഞു കടകം

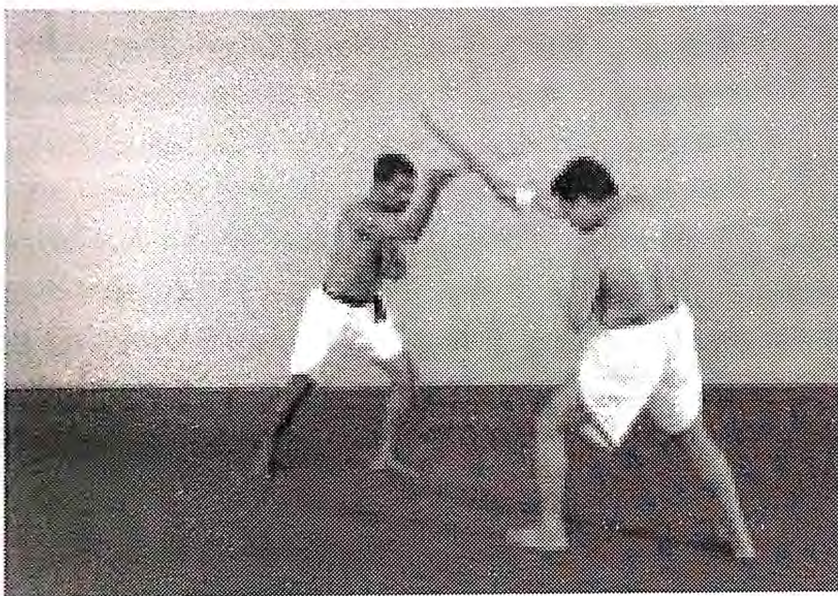
മുൻവിവരിച്ചപ്രകാരം വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വെട്ടിയതിൽപ്പിന്നെ കോലിന്റെ മുന കീഴോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ അത് ഇടത്തുഭാഗത്ത് മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവന്നു മുൻകോൽകാരൻ കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുക. ഈ പ്രയോഗത്തിനു കരുത്തു കൂട്ടുവാൻ ഇങ്ങനെ തടുക്കുന്നതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽ നിലത്തുനിന്ന് അല്പം ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വീണ്ടും ആ സ്ഥാനത്തുതന്നെ ബലമായി ചവിട്ടുകയും ('എടുത്തു ചവുട്ടി' എന്നു കളരിഭാഷ.) അതിനെത്തുടർന്ന് ആ കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി അല്പം ഇടഭാഗത്തു പിന്നിലായി പടിഞ്ഞ നിലയിൽ ഇരുന്നു മുൻകോൽകാരനെ കടകം ഏല്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ച നിലയിൽ വലത്തുകാൽ 'എടുത്തുചവുട്ടി'ക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിൽ കോൽകൊണ്ട് (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിക്കൊണ്ട്) അടിക്കുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്ത് പൊങ്ങി അല്പം ഇടഭാഗത്തു പിന്നിലായി പടിഞ്ഞു പിൻകോൽകാരനെ കടകം ഏല്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ചു പയറ്റുന്ന ശരിയായ ക്രമമാണിവിടെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതെങ്കിലും അല്പം വ്യത്യസ്തമായും ഇതു ചെയ്തുവരാറുണ്ട്. 'കൂടെത്തടുത്തു പൊങ്ങി' എന്ന അടവിൽ വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുന്നതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അന്യോന്യം വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ വലത്തുകാൽ ഉയർത്തുകയും അതോടൊപ്പം കോലുകൾകൊണ്ട് 'ഒളവ്' വെട്ടുകയും പിന്നീട് മറ്റുള്ള അടവുകളെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമ്പ്രദായമാണിത്.

4. എടുത്തൊളവ്

ഇതിനുമുമ്പു വിവരിച്ചപ്രകാരം പടിഞ്ഞ നിലയിൽ കടകം പ്രയോഗിച്ചതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും എഴുന്നേറ്റ് അന്യോന്യം വലത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി കോൽകൊണ്ട് അടിക്കുക.



5. വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു

ചെറുവടിപ്പയറ്റിൽ 28-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ 'വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി' എന്നെടുത്തതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ പിന്നിലും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിലും വെച്ചനിലയിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി വലിഞ്ഞുനിൽക്കുക.

6. വെട്ടിനു വലത്തു പുക്ക് തടുത്ത്

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം കോലിന്റെ മുന ഇടത്തോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ അതു മാറിനു മുമ്പിൽക്കൂടി തലയ്ക്കുമീതെ മുമ്പിലായി ഉയർത്തുകയും മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

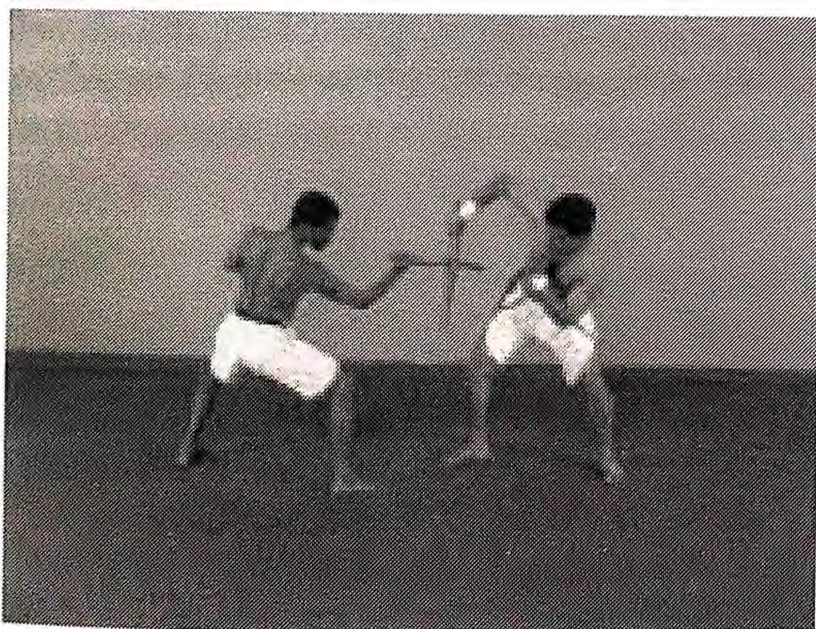
ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ കോൽകൊണ്ടടിക്കുക.



7. നീട്ടി

മുൻവിവരിച്ച നില്പിൽ കോലിന്റെ മുനകൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ കുത്തുക.

മുൻകോൽകാരൻ കോലിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്ത് തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.



8. ഒളവ് തട്ടി

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അന്യോന്യം അടിക്കുക. ഇങ്ങനെ അടിക്കുമ്പോൾ കോലുകൾ തമ്മിൽ ഏറ്റുമുട്ടുകയും അന്യോന്യം ഏല്പിക്കുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ ഏൽക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും.



9. എടത്തു വെച്ചു പടിഞ്ഞു കടകം വെട്ടി

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു പടിഞ്ഞ നിലയിൽ ഇരിക്കുന്നതോടൊപ്പം കോൽ ഇടത്തുഭാഗത്തുനിന്ന് മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി വീശിക്കൊണ്ട് മുൻ കോൽകാരന്റെ ഇടത്തുകാലിന്നു നേരെ കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ചു പടിഞ്ഞ നില യിൽ ഇരിക്കുകയും കോൽ ഇടഭാഗത്തുനിന്ന് മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി വീശി ക്കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന കടകം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.



10. വാങ്ങിച്ചാടിയമർന്നു

മാറിനു മുമ്പിൽ കോൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് തെരുത്തു പിന്നോട്ടു ചാടി അമർന്നു നില്ക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ മാറിനു മുന്നിൽ കോൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് തെരുത്തു മുമ്പോട്ടു ചാടി അമർന്നു നില്ക്കുക.

11. നിലയിൽ നീട്ടി

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച നിലയിൽ 7-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച അടവു ചെയ്യുക.

12. ചുവടുവെച്ചു നീട്ടി

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ കുത്തുക. ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് 7-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്ത് തടുക്കുക.

13. താങ്ങി, പൊങ്ങി പടിഞ്ഞു കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്

പിൻകോൽകാരൻ ഇതിനുമുമ്പ് 3-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്ത തിൽപ്പിന്നെ മുൻകോൽകാരന്റെ കോൽ ചുഴിക്കുക.

3-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച മുൻകോൽ തഞ്ചംപോലെ മുൻകോൽകാരൻ ചെയ്യുക.

14. വാങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു

കോൽകൊണ്ടു മാറടക്കി ഇടത്തും വലത്തും കാലുകൾ പിന്മാറ്റി വെച്ചു വലിഞ്ഞുനിൽക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ കോൽകൊണ്ടു മാറടക്കി വലത്തും ഇടത്തും കാലുകൾ മുമ്പോട്ടുവെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുക.

15. എടത്തേതിൽ പുറങ്കോൽ

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ അടി ആ രീതിയിൽത്തന്നെ തടുക്കുക.

16. വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് ആദ്യമായി മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കും പിന്നീട് കീഴ്ത്താടിക്കും അതിൽപ്പിന്നെ വീണ്ടും വലത്തെ ചെന്നിക്കും തുടർച്ചയായി അടിക്കുക.

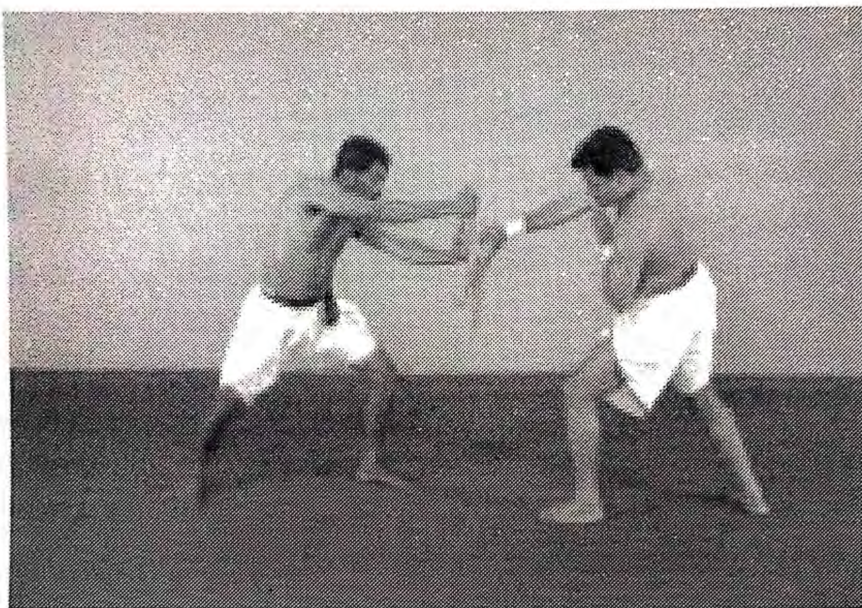
മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗങ്ങൾ ആ രീതികളിൽത്തന്നെ തടുക്കുക.

ചെറുവടിപ്പയറ്റിലെ 'വെട്ടിയിണച്ച്' എന്ന അടവിൽ ഏഴടികളും ഒറ്റയിലെ ഈ അടവിൽ മൂന്നടികളുമാണുള്ളത്.

17. താങ്ങി എടത്തേതിൽ

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കോലിന്റെ മുനഭാഗം കീഴോട്ടാക്കിയനിലയിൽ അതു മാറിനുമുമ്പിൽ പിടിക്കുകയും ചെറുവടിപ്പയറ്റിലെ 29-ാംനമ്പർ വിശദീകരണത്തിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം ഇടത്തുകൈ കോലോടു ചേർത്തുവെച്ചുകൊണ്ട് മുൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ച് കോലിന്റെ മുന ഇടത്തോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിൽ അടിക്കുക.



18. നീട്ടി വലത്തേതിൽ

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കോൽ വലഭാഗത്തു നിന്ന് മുമ്പോട്ടു നീട്ടി മുൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ കുത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെച്ച് 7-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ കുത്തു തടുക്കുക.

19. ആ ചുവട് മാറിത്തടുത്ത്

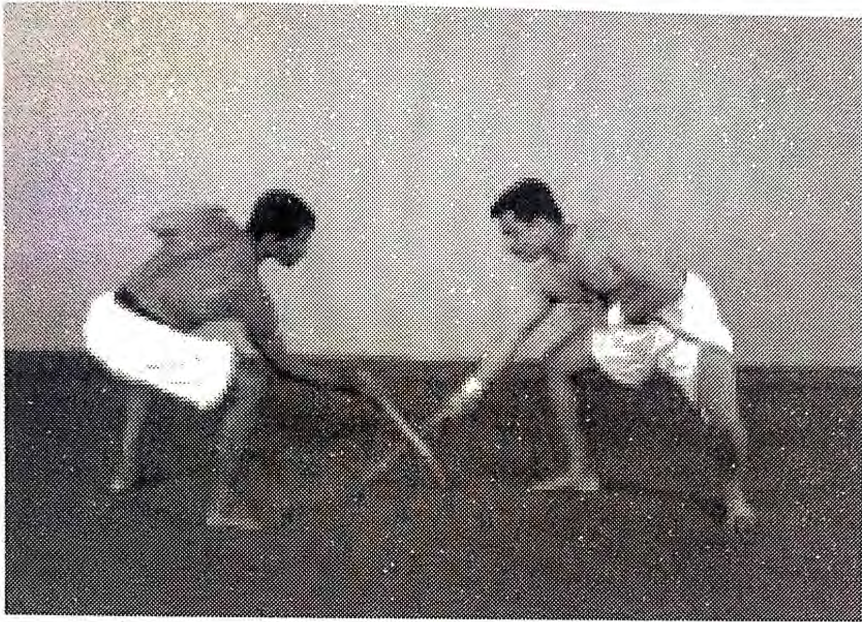
വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കോലിന്റെ മുന ഇടത്തോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ അതു മാറിനു മുമ്പിൽക്കൂടി തലയ്ക്കുമീതെ അല്പം മുമ്പിലായി ഉയർത്തുകയും മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ കോൽകൊണ്ടടിക്കുക.

20. വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം കോൽ വലത്തെ ചുമലി നടുത്തുനിന്ന് മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തിവീശിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ നേരെ കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെക്കുകയും കോൽ വലത്തെ ചുമലിനടുത്തുനിന്ന് മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി വീശിക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന കടകം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.



21. വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത്

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കോൽ ഇടത്തേ ചുമലി ന്നടുത്തുനിന്ന് മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തിവീശിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ കടക പ്രയോഗം തടുക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കോൽ ഇടത്തെ ചുമലിനടുത്തുനിന്ന് മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി വീശിക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരനെ കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

22. എടുത്തു തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു മുനഭാഗം കീഴോട്ടാ ക്കിയ നിലയിൽ കോൽ അല്പം ഇടത്തോട്ടു ചരിച്ചു മാറിനു മുമ്പിൽ പിടി ക്കുകയും മുൻകോൽകാരൻ കോഷ്ഠത്തിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി ആ നിലയിൽ തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവച്ചു മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽത്തന്നെ കോൽ പിടിക്കുകയും അതു മാറിനു മുമ്പിൽക്കൂടി കീഴോട്ടു ചുഴറ്റിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ കുത്ത് തട്ടിത്താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് മുന്നോഗം ഇട ത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ കോൽകൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായി അടിക്കുകയും പിന്നീട് ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റു ന്നതോടുകൂടി പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ കുത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇതു മൂന്നുപ്രാവശ്യം ചെയ്യുക

23. ഊന്നി കടകം തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവച്ച് കോലിന്റെ മുന നിലത്ത് ഊന്നിപ്പിടിക്കുകയും മുൻകോൽകാരൻ ആ കാലിന്റെ ഇടത്തെ നെരിയാ ണിക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവച്ച് പിൻകോൽകാരന്റെ വല ത്തുകാലിന്റെ ഇടത്തെ നെരിയാണിക്ക് അടിക്കുക.

24. ഇടത്തേതിൽ തടുത്ത്, ഒളവ്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് 22-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച പ്രകാരം കോൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുൻകോൽകാരൻ കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രയോ ഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും തുടർന്ന് ആ നിൽപ്പിൽത്തന്നെ മുൻകോൽകാ രന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിൽ അടിക്കുകയും പിന്നീട് പിൻകോൽ കാരൻ വലത്തേ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കു കയും ചെയ്യുക.

25. ഒളവ് തട്ടിച്ചേർന്നു നീർന്നു

പടിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള നിലയിൽ കോൽകൊണ്ട് അന്യോന്യം വലത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുന്നതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും കോലുകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തുപിടിച്ച് എഴുന്നേറ്റു നില്ക്കുകയും വലിഞ്ഞു നിന്നനിലയിൽ രണ്ടുപേരും മാറോടു മാറുചേർന്ന് കൈകൾ തലയ്ക്കുമീതെ നിവർത്തിക്കൊണ്ട് കോലുകൾ ചേർത്തുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

26. വലത്തേത് എടുത്ത് ഇരുത്തി

മുൻവിവരിച്ച നിൽപ്പിൽ വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അന്യോന്യം അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ വലത്തുകാൽ ഉയർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കാലുകൾ പിന്മാറ്റി വെച്ച് പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും 'ഇരുത്തി' എന്ന രീതിയിൽ അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക.



രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. വലിഞ്ഞുനിന്നു, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി, എടത്തേതും വലത്തേതും മാറി കുത്ത് തട്ടി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞ്, നീർന്നു, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, എടത്തുവെച്ചു ഒളവിനു ചേർന്നു, എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ച് കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞ് ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവുതട്ടി, നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, കൂടെത്തടുത്തു പൊങ്ങി പടിഞ്ഞു കടകം, എടുത്തൊളവ്—

2.വഴിവാങ്ങി പൊങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു—

ഇതിനുശേഷം ഒന്നാംമുറയിലുള്ള 7,8,9 എന്നീ അറപ്പുകൾ വഴിക്കു വഴിയായി ചെയ്ത് ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുക.

(ഒറ്റപയറ്റിലെ ഒന്നും രണ്ടും മുറകൾ കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്തു നിന്നും മറ്റു മുറകളെല്ലാം, കളരിയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽനിന്നും തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.)

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

27. വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി നിന്ന് ഇപ്രകാരം കാലെടുക്കുക.

28. ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി ഒത്തടിച്ചുവടിൽ നിന്നശേഷം ആ നിലയിൽ ആക്കമെടുത്ത് മേലോട്ടു ചാടുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽകൊണ്ട് മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

29. എടത്തേതും വലത്തേതും മാറി കുത്തുതട്ടി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞ്

കോലിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിക്കൊണ്ട് മാറിനു മുമ്പിൽ പിടിക്കുകയും ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരൻ നെഞ്ചിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന കുത്ത് കോൽകൊണ്ട് തട്ടിത്താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് വീണ്ടും മുൻകോൽകാരൻ നെഞ്ചിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന കുത്ത് തട്ടിത്താഴ്ത്തുകയും പിന്നീട് ആ നിലയിൽ മുൻകോൽകാരന്റെ കടകപ്രയോഗം തടുത്ത് 'പടിഞ്ഞ' നിലയിൽ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തും ഇടത്തും ചുവടുകൾവെച്ചു മുന്നേറി പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം കുത്തുകയും അതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരനെ കടകം പ്രയോഗിച്ചു 'പടിഞ്ഞ' നിലയിൽ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

30. നീർന്നു പുറങ്കോൽ

പിൻകോൽകാരൻ എഴുന്നേല്ക്കുന്നതോടുകൂടി മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു കോൽകൊണ്ടടിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ എഴുന്നേല്ക്കുന്നതോടുകൂടി പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുക.

മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

എടവടിവിൽ അമർന്നു, മൂന്നു ചുവട് വാങ്ങിയമർന്നു, വലത്തേത് തൂക്കിയെടുത്തു വലത്തു നടന്നു, എടത്തേത് എടുത്തു നോക്കി വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തുചവുട്ടി, വഴിവാങ്ങി കടകം, വാങ്ങി ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി വലിഞ്ഞു നിന്നു.

മേൽക്കൊടുത്ത അടവുകൾക്ക് 'മുഖം' എന്നാണ് പറഞ്ഞുവരുന്നത്. ഒറ്റപയറ്റിലെ മൂന്നുമുതൽ ഒൻപതുവരെയുള്ള എല്ലാ മുറകളിലും ആദ്യമായി 'മുഖം' ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നത് ഈ മുറകൾക്കുള്ള ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. 'മുഖ'ങ്ങളിലെ 'വലത്തേതു തൂക്കിയെടുത്തു വലത്തു നടന്നു' എന്നുമുതൽ 'വഴിവാങ്ങി' എന്നുവരെയുള്ള അടവുകൾ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അവരുടെ ഇടഭാഗം അവലംബിച്ചു മുന്നേറിയും പിന്മാറിയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

1. വലത്തുപുക്ക് തണ്ടപ്പുറമെ ഓതിരം തടുത്തു പൊങ്ങി തിരിഞ്ഞമർന്നു, വലത്തുവെച്ച് എടത്തേതിൽ ചേർന്നു തിരിഞ്ഞ് കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവു തട്ടി, നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ, എടത്തുവെച്ച് കടകം വെട്ടി, വലത്തേതി

ലോതിരം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറിയമർന്ന്, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്ക് കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടികടകം, വലിഞ്ഞു നിന്ന്—

ഇങ്ങനെ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള നിലയിൽ അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകൾ ഒരു പ്രാവശ്യംകൂടി എടുക്കുകയും പിന്നീട് ഇവിടെ കൊടുത്ത വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ചു പയറ്റുകയും ചെയ്യുക.

2. വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത്, താങ്ങി, എടുത്ത് തടുത്ത് (3 പ്രാവശ്യം), വെട്ടു തടുത്ത്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, ഊന്നി കടകം തടുത്ത്, എടുത്തോതിരം, ഒളവ്, എടത്തേതിൽ തടുത്ത്, ഒളവ്, വലത്തേതിൽ തടുത്ത്, ഒളവ്, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത്, വലത്തേതിലോതിരം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറിയമർന്നു, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്ക് കോലിനുചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടികടകം—

3. എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ച് കടകം വെട്ടി, വലത്തേതു മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടിച്ചേർന്നു നീർന്നു, വലത്തേത് എടുത്തിരുത്തി, നീർന്നു, വലത്തേതിൽ നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, എടത്തേതിൽ പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ—

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

31. മൂന്നു ചുവട് വാങ്ങിയമർന്നു

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും കളരിമദ്ധ്യത്തിൽ അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി എടവടിയിൽ അമർന്നുനിൽക്കുകയും പിന്നീടു സാവധാനത്തിൽ ഇടത്തുകാലും വലത്തുകാലും മുമ്മൂന്നുപ്രാവശ്യം പിന്മാറ്റുകയും ചെയ്യുക. ഇടത്തും വലത്തും കാലുകൾ ഓരോപ്രാവശ്യം പിന്മാറ്റുന്നതിന്നാണ് ഇവിടെ ഒരു 'ചുവട്' എന്നു പറയുന്നത്.

32. വഴിവാങ്ങി കടകം

പിൻകോൽകാരൻ കളരിയിൽ പടിഞ്ഞാറുഭാഗത്തുനിന്നും മുൻകോൽകാരൻ കിഴക്കുഭാഗത്തുനിന്നും പിന്നോട്ടു വന്ന് കളരിമദ്ധ്യത്തിൽ എത്തുന്നതോടുകൂടി വലത്തുകാലിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി അന്യോന്യം/ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി കടകം പ്രയോഗിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഒരേ സമയത്തു ചെയ്യുമ്പോൾ കോലുകൾ തമ്മിൽ ഏറ്റുമുട്ടുകയും അന്യോന്യം പ്രയോഗിക്കുന്ന അടവുകൾ ഏൽക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

33. വലത്തുപുക്ക് തണ്ടപ്പുറമെ ഓതിരം തടുത്തു പൊങ്ങി തിരിഞ്ഞമർന്നു

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടിക്കു പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ ഇടത്തുഭാഗത്തു വെച്ചു 'പുറംതടല' (പ്രതിയോഗിയുടെ പ്രയോഗം ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി കോൽകൊണ്ടു തട്ടിമാറ്റി തടുക്കുക)ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം വലത്തുകാലിന്മേൽ

ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിയുകയും മുൻകോൽകാരനഭിമുഖമായി വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും അതോടൊപ്പം ആ കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങി വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു പിൻകോൽകാരനഭിമുഖമായി വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.



34. വലത്തുവെച്ച് എടത്തേതിൽ ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടികടകം

മെയ്പ്പയറ്റുമുറയിലെ 'വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി' എന്ന സമ്പ്രദായത്തിൽ വലത്തുകാൽ വെച്ചതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു കോലിന്റെ മുന ഭാഗം ഇടത്തോട്ടു തിരിച്ച് അല്പം മേലെയാക്കി മാറിന്നു മുമ്പിൽ പിടിക്കു



കയും അത് ആ നിലയിൽ തന്നോടടുക്കുന്ന മുൻകോൽകാരന്റെ കോലോടു തട്ടിച്ചേർത്തുയർത്തി ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിയുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ തിരിഞ്ഞ് യഥാസ്ഥാനത്തു വന്നതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും തുടർച്ചയായി കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരനും പിൻകോൽകാരൻ ചെയ്യുന്നതുപോലെത്തന്നെയാണ് അടവുകൾ ചെയ്യേണ്ടത്.

35. വലത്തേത് മാറിയമർന്നു

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി വലത്തുകൈ നിവർത്തുകയും അതു മുമ്പിൽക്കൂടി തലയ്ക്കുമീതെ പുറകോട്ടു കൊണ്ടുവന്ന് താഴ്ത്തിയിട്ടതിൽപ്പിന്നെ വീണ്ടും മാറിനുമുമ്പിൽ പിടിച്ചു വട്ടക്കാലിൽ അമർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വെച്ചു കോൽ കൊണ്ടു മാറടക്കി വട്ടക്കാലിൽ അമർന്നുനില്ക്കുക.

36. വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടികടകം

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് 15-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ച 'പുറങ്കോൽ'രീതിയിൽ തടുക്കുകയും അതോടൊപ്പം വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും തുടർച്ചയായി കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുൻപിലായി വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുകയും അതോടൊപ്പം വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുനിന്നും വലത്തോട്ടും വലത്തുനിന്നും ഇടത്തോട്ടും തുടർച്ചയായി കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

നാലാംമുറ (വായ്ത്താരി)

<u>മുഖം</u>: എടവടിവിൽ അമർന്നു, മൂന്നു ചുവട് വാങ്ങിയമർന്നു, വലത്തേത് തുക്കിയെടുത്ത് വലത്തു നടന്നു, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി, വഴിവാങ്ങി ഒളവ്, വാങ്ങി ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി, വലത്തുനേരെയെടുത്തിരുത്തി, എടത്തുനേരെയെടുത്തിരുത്തി, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, പടിഞ്ഞു കടകം വെട്ടി, എടുത്തൊളവ്, വാങ്ങിത്തിരിഞ്ഞുചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടിപ്പൊങ്ങിയൊളവ്, വാങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു.

<u>1. വലവടിവിൽ പുക്ക് ഏറ്റുവിലങ്ങി, എടത്തേതിൽ ചുറച്ചുനീട്ടി, എടത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, വലത്തേത് മാറി, വലത്തു പുക്ക് മുനയ്ക്കു</u>

കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എടുത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലത്തു പുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തോത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തോത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തോത് മാറി കടകം തടുത്ത് പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തോതിൽ വെട്ടി യിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തോതിൽ, നീട്ടി വലത്തോതിൽ, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തോതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, വലത്തോതു മാറിയമർന്നു, വലത്തു പുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലിഞ്ഞുനിന്നു–

അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകൾ ഒരു പ്രാവശ്യം കൂടിയെടുത്ത് മൂന്നാംമുറയിലെ രണ്ടും മൂന്നും അറപ്പുകൾ പയറ്റി ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുക.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

37. വഴിവാങ്ങി ഒളവ്

പിൻകോൽകാരൻ കളരിയിൽ പടിഞ്ഞാറുഭാഗത്തുനിന്നും മുൻകോൽ കാരൻ കളരിയിൽ കിഴക്കുഭാഗത്തുനിന്നും പുറകോട്ടു വരികയും കളരിമദ്ധ്യ ത്തിൽ എത്തുന്നതോടുകൂടി വലത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി കോൽ കൊണ്ട് അന്യോന്യം അടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ഒരേസമയത്തു ചെയ്യുമ്പോൾ കോലുകൾ തമ്മിൽ ഏറ്റുമുട്ടുന്നതാണ്.

38. വലവടിവിൽ പുക്ക് ഏറ്റുവിലങ്ങി

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു ശരീരം ഇടത്തോട്ടു തിരിച്ച നിലയിൽ നില്ക്കുകയും മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോ ഗിക്കുന്ന അടികോൽ (മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയനിലയിൽ) തലയ്ക്കുമീതെ മുമ്പിലായി ഉയർത്തി തടുക്കുകയും തുടർന്ന് മുൻകോൽകാരന്റെ കോൽ വലഭാഗത്തോട്ടു തട്ടിനീക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുക.

39. എടത്തോതിൽ ചുറച്ചു നീട്ടി

മുമ്പു വിവരിച്ച പ്രയോഗത്തിന്നുശേഷം പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തു കാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു മുൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിൽ കുത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്തു (കോലിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നില യിൽ) തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

40. വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു പ്രതിയോഗി ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി 15-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'പുറങ്കോൽ' രീതിയിൽ തടുക്കുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്ത് വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി ആ കാൽ പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതോടുകൂടി കോൽകൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും അതിൽപ്പിന്നെ ഉയർത്തിയ കാൽ താഴ്ത്തി പിന്നിൽ വെച്ചമർന്ന് ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും തുടർച്ചയായി കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു കോൽകൊണ്ടടിക്കുകയും തുടർന്നു വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങി ആ കാൽ പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്ത് അടിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതോടുകൂടി കോൽകൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അടിക്കുകയും പിന്നീട് ഉയർത്തിയ കാൽ താഴ്ത്തി പിന്നിൽവെച്ചമർന്ന് ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും തുടർച്ചയായി കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

41. എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം

34-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച 'എടത്തേതിൽ ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം' എന്ന രീതിയിൽ ഈ അടവ് ചെയ്യുക.

അഞ്ചാംമുറ (വായ്ത്താരി)

മുഖം: എടവടിവിൽ അമർന്നു, മൂന്നു ചുവട് വാങ്ങിയമർന്നു, വലത്തേത് തൂക്കിയെടുത്ത് വലത്തുനടന്നു, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി, വഴിവാങ്ങി ഒളവ്, വാങ്ങി ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങി, വലത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, എടത്തു നേരെയെടുത്തിരുത്തി, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, പടിഞ്ഞു കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, വെട്ടിയിണച്ച്, എടുത്തൊളവ്, വാങ്ങിത്തിരിഞ്ഞുചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങി ഒളവ്, വാങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു.

1. കുത്തുകിൽ രണ്ടു ചുവട് ദൂരെ വാങ്ങി തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത് അമർന്നു ചുഴിച്ച്, വെട്ടുകിൽ ഏറ്റുപൊങ്ങി കുത്തുതട്ടി, എടത്തേത് മാറി തടംകെട്ടി, വലത്തേത് മാറി, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്ന് കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു

കൂട്ടിക്കടകം, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറിയമർന്നു, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്ന് തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലിഞ്ഞുനിന്നു—

അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകൾ ഒരുപ്രാവശ്യം കൂടിയെടുത്ത് 3-ാംമുറയിലെ രണ്ടും മൂന്നും അറപ്പുകൾ പയറ്റി ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുക.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

42. കുത്തുകിൽ രണ്ടു ചുവട് ദൂരെ വാങ്ങി തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരൻ കോലിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കി മാറിനു മുമ്പിൽ പിടിച്ച് ആദ്യമായി ഇടത്തുകാലും പിന്നീടു വലത്തുകാലും പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു മുൻകോൽകാരൻ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന രണ്ടു കുത്തുകളും തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ആദ്യമായി വലത്തുകാലും പിന്നീട് ഇടത്തുകാലും മുമ്പിൽവെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി രണ്ടു പ്രാവശ്യം കുത്തുക.

43. വെട്ടുകിൽ ഏറ്റുപൊങ്ങി കുത്തുതട്ടി

വട്ടക്കാലിൽ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചമർന്ന നിലയിൽ വലത്തുകാൽ 'എടുത്തുചവുട്ടി' പൊങ്ങുന്നതോടൊപ്പം കോലിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ അതു മുമ്പിൽക്കൂടി തലയ്ക്കുമീതെ ഉയർത്തി മുൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും പിന്നീടു പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരുന്നതോടൊപ്പം കോൽ താഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന കുത്തു തട്ടിത്താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വട്ടക്കാലിൽ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചമർന്ന നിലയിൽ വലത്തുകാൽ 'എടുത്തുചവുട്ടി' പൊങ്ങുന്നതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അടിക്കുകയും പിന്നീട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരുന്നതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി കുത്തുകയും ചെയ്യുക.

44. എടത്തേത് മാറി തടംകെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവെക്കുന്നതോടൊപ്പം മുൻകോൽകാരൻ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന കുത്ത് 'പുറം തടല'യായി വലത്തോട്ടു മുകളിലേക്കായി തടുക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച് പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി കുത്തുക.

ആറാംമുറ (വായ്ത്താരി)

മുഖം: എടവടിവിൽ അമർന്നു, മൂന്നു ചുവട് വാങ്ങിയമർന്നു, വലത്തേതു തൂക്കിയെടുത്തു വലത്തുനടന്നു, എടത്തേത് എടുത്തുനോക്കി വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തുവെച്ചു, താഴ്ചയിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി, വഴിവാങ്ങി ഒളവ്, വാങ്ങി ഒത്തടിയിൽ പൊങ്ങിയിരുത്തി, എടത്തു നേരെ എടുത്തിരുത്തി, വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച്, എടത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ച് വലത്തേത് പുറങ്കാൽ വീതുവെച്ചിരുത്തി, തിരിച്ചിരുത്തി (2 പ്രാവശ്യം), പടിഞ്ഞു കടകം, വെട്ടിയിണച്ച്, കടകം തടുത്തു ചുഴി, എടുത്തൊളവ്, വാങ്ങിത്തിരിഞ്ഞു വലിഞ്ഞുനിന്നു, വലത്തേതും എടത്തേതും നടന്നുചേർന്നു, വാങ്ങിത്തിരിഞ്ഞു ചാടി, വലത്തേത് നീക്കിച്ചവുട്ടി പൊങ്ങി ഒളവ്, വാങ്ങി വലിഞ്ഞുനിന്നു.

1. വലവടിവിൽ പുക്ക് ഏറ്റുവിലങ്ങി, എടവടിവിൽ മാറിന്നു കുയ്യെ കുത്തി, എടത്തേത് മാറി തടംകെട്ടി, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം ചുറച്ച്, എടത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, വലത്തേത് മാറി, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നുതിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തു വെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്ന് തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തേതു മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതു മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞ് ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവുതട്ടി, നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറിയമർന്നു, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലിഞ്ഞുനിന്നു.

അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകൾ ഒരു പ്രാവശ്യം കൂടിയെടുത്ത് 3-ാംമുറയിലെ രണ്ടും മൂന്നും അറപ്പുകൾ പയറ്റി ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുക.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

45. എടവടിവിൽ മാറിന്നു കുയ്യെ കുത്തി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ച നിലയിൽ ശരീരം വലത്തോട്ടു തിരിച്ചു വലിഞ്ഞു നില്ക്കുകയും മുൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി കോൽകൊണ്ടു കുത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് കോലിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്ത് തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

46. വലത്തേത് മാറി ഓതിരം ചുററച്ച്

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടൊപ്പം പ്രതിയോഗി ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി തടുക്കുകയും ആ നിലയിൽ പ്രതിയോഗിയുടെ കോൽ ഇടത്തോട്ടു താഴോട്ടമർത്തി മാറിന്നു മുമ്പിൽക്കൂടി വലത്തോട്ടു തട്ടിമാറ്റുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു പിൻകോൽ കാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുക.

47. എടത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി കോലിന്റെ മുന ഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ മുൻകോൽകാരന്റെ കുത്ത് തട്ടി ത്താഴ്ത്തുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി കുത്തുക.



ഏഴാംമുറ (വായ്ത്താരി)

ആറാംമുറയുടെ മുഖംതന്നെയാണ് ഈ മുറയ്ക്കും മുഖമായെടു ക്കേണ്ടത്.

1. കുത്തുകിൽ രണ്ടു ചുവട് ദൂരെ വാങ്ങിത്തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത് അമർന്ന് ചുഴിച്ച്, വെട്ടുകിൽ ഏറ്റുപൊങ്ങി കുത്തുതട്ടി, എടത്തേത് മാറി തടംകെട്ടി, വലത്തേത് മാറി, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്ന് കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി

യമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, വെട്ടുകിൽ ഏറ്റുപൊങ്ങി കുത്തു തട്ടി, എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറിയമർന്നു, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നുചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലിഞ്ഞുനിന്നു—

അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകൾ ഒരുപ്രാവശ്യം കൂടി യെടുത്തശേഷം മൂന്നാംമുറയിലെ രണ്ടാം അറപ്പിലുള്ള അടവുകൾ മുഴു വൻ തുടർന്നെടുക്കുക. പിന്നീട് ചുവടെ ചേർത്ത വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ചു പയറ്റി ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുക.

എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേതു മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ച് കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം പടിഞ്ഞു തടുത്തു ചുഴിച്ച്, നീർന്നു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, പടിഞ്ഞു കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടിച്ചേർന്നു നീർന്നു, വലത്തേത് എടുത്തിരുത്തി, നീർന്നു വല ത്തേതിൽ നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, എടത്തേതിൽ പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടി യിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

48. നീർന്നുപൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്

പടിഞ്ഞ നിലയിൽനിന്നു പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഒരേ സമയം എഴുന്നേറ്റു പൊങ്ങുന്നതോടൊപ്പം ഓതിരവും ഒളവും പ്രയോഗിക്കുക.

എട്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

ആറാംമുറയുടെ മുഖംതന്നെയാണ് ഈ മുറയ്ക്കും മുഖമായെടുക്കേ ണ്ടത്.

1. വലവടിവിൽ പുക്ക് ഏറ്റുവിലങ്ങി, എടവടിവിൽ മാറിന്നു കുയ്യെ കുത്തി, എടത്തേത് മാറി തടംകെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കൈക്കുവെച്ച് മെയ്ക്കു ചേർന്നു, എടത്തേതു മാറി കൈവിട്ടു കടകം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി, വലത്തു പുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞുപൊങ്ങിയമർന്ന് കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലത്തു പുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിനു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എട ത്തുവെച്ചു ചേർന്നുതിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടു ത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വല ത്തേത് മാറി കടകം തടുത്ത് പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വല ത്തേതിൽ എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തേതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, വല

ത്തോത് മാറിയമർന്നു. വലത്തു പുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നുതിരിഞ്ഞുകൂട്ടിക്കടകം, വലിഞ്ഞുനിന്നു—

അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകൾ ഒരുപ്രാവശ്യം കൂടിയെടുത്തശേഷം മൂന്നാംമുറയിലെ രണ്ടാം അറപ്പിലുള്ള അടവുകൾ മുഴുവൻ തുടർന്നെടുക്കുക. ഇതിൽ പിന്നെ ചുവടെ ചേർത്ത വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ചു പയറ്റി ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുക.

എടത്തോത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തോത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തോത് മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, വെട്ടേറ്റു വിലങ്ങി, നീട്ടി, ഒളവുതട്ടിച്ചേർന്നു നീർന്നു, വലത്തോത് എടുത്തിരുത്തി, നീർന്നു വലത്തോതിൽ നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, എടത്തോതിൽ പുറങ്കോൽ, വലത്തോതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തോതിൽ, നീട്ടി വലത്തോതിൽ.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

49. വലത്തോത് മാറി കൈക്കുവെച്ച് മെയ്ക്കു ചേർന്നു

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടും മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചുകൊണ്ടും കോലിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ട് അല്പം മേലോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച് അവ മാറിന്നു മുമ്പിലായി അന്യോന്യം പിണയ്ക്കുകയും ആ നിലയിൽ കൈകൾ നിവർത്തി തലയ്ക്കുമീതെ ഉയർത്തി രണ്ടുപേരും മാറോടു മാറ് ചേർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഒൻപതാംമുറ (വായ്ത്താരി)

ആറാംമുറയുടെ മുഖംതന്നെയാണ് ഈ മുറയ്ക്കും മുഖമായെടുക്കേണ്ടത്.

1. കുത്തുകിൽ രണ്ടു ചുവട് ദൂരെ വാങ്ങി തടുത്ത്, കടകം തടുത്ത് അമർന്ന് ചുഴിച്ച്, വെട്ടുകിൽ ഏറ്റുപൊങ്ങി കൂത്തുതട്ടി, എടത്തോത് മാറി തടംകെട്ടി, വലത്തോത് മാറി, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്ന് കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, പടിഞ്ഞു നീട്ടി, നീട്ടമർത്തി, കോലെടുത്ത് കെട്ടിയമർത്തി, നീർന്നു, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങിയമർന്നു കൂട്ടിക്കടകം, എടത്തുവെച്ചു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, വെട്ടുകിൽ ഏറ്റുപൊങ്ങി കൂത്ത് തട്ടി, എടത്തോത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തോത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തോത് മാറി കടകം തടുത്തു പടിഞ്ഞു ചുഴിച്ച്, നീട്ടി, ഒളവ് തട്ടി, *നീർന്നു പുറങ്കോൽ, വലത്തോതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തോതിൽ, നീട്ടി വലത്തോതിൽ, എടത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി, വലത്തോതിൽ ഓതിരം വെട്ടി, വലത്തോത് മാറിയമർന്നു, വലത്തുപുക്ക് മുനയ്ക്കു കോലിന്നു ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു കൂട്ടിക്കടകം, വലിഞ്ഞുനിന്നു—*

അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകൾ ഒരുപ്രാവശ്യം കുടിയെടുത്തശേഷം മൂന്നാംമുറയിലെ രണ്ടാം അറപ്പിലുള്ള അടവുകൾ മുഴുവൻ തുടർന്നെടുക്കുകയും പിന്നീടു ചുവടെ ചേർത്ത വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ചു പയറ്റി ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

എടത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തേത് മാറി ഓതിരം തടുത്ത്, വലത്തുവെച്ച് കടകം വെട്ടി, വലത്തേത് മാറി കടകം പടിഞ്ഞു തടുത്ത് ചുഴിച്ച്, നീർന്നു പൊങ്ങി ഓതിരം, ഒളവ്, പടിഞ്ഞു കടകം തടുത്ത് ചുഴിച്ച്, വെട്ടേറ്റു വിലങ്ങി, നീട്ടി, ഒളവു തട്ടിച്ചേർന്നു നീർന്നു, വലത്തേത് എടുത്തിരുത്തി, നീർന്നു വലത്തേതിൽ നീട്ടി, ഒളവുതട്ടി, എടത്തേതിൽ പുറങ്കോൽ, വലത്തേതിൽ വെട്ടിയിണച്ച്, താങ്ങി എടത്തേതിൽ, നീട്ടി വലത്തേതിൽ.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

50. കോലെടുത്തു കെട്ടിയമർത്തി

പടിഞ്ഞനിലയിൽ 'നീട്ടി, നീട്ടമർത്തി' എന്നെടുത്തശേഷം പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകൈ കമിഴ്ത്തിപ്പിടിച്ചു കോലിന്റെ അമരഭാഗം മുൻകോൽകാരന്റെ കോലിന്നു മേലെയായി വെക്കുകയും ആ നിലയിൽ അത് നിലത്തോടു ബലമായി ചേർത്തുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.



അങ്കത്താരി

കളരിപ്പയറ്റിൽ മൂർച്ചയുള്ള ആയുധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസങ്ങളുടെ പ്രത്യേകവകുപ്പിനാണ് അങ്കത്താരി എന്നു പറയുന്നത്. വാൾ പരിച, കുന്തം, ഉറുമി, കട്ടാരം എന്നീ ആയുധങ്ങളാണ് അങ്കത്താരിയിലെ അഭ്യാസമുറകൾക്കുപയോഗിക്കുന്നത്.

മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളും കോൽത്താരിമുറകളും നല്ലപോലെ അഭ്യസിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അങ്കത്താരിയിലെ അഭ്യാസമുറകൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന്നു പ്രയാസമുണ്ടായിരിക്കയില്ല. മൂർച്ചയുള്ള ആയുധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് അഭ്യസിക്കുന്ന ആയോധനസമ്പ്രദായമായതുകൊണ്ട് അല്പം പിഴവോ നോട്ടക്കുറവോ വന്നുപോയെങ്കിൽ പരിശീലനം ചെയ്യുന്നവർക്ക് അപകടം സംഭവിക്കുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. അങ്ങനെ വരാതിരിക്കാൻ ആദ്യമായി മൂർച്ചയില്ലാത്ത ആയുധങ്ങൾകൊണ്ട് അങ്കത്താരിയിലെ അഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്തു ശീലിക്കുകയാണ് സാധാരണ പതിവ്.

വാളും പരിചയും എടുത്തു പ്രതിയോഗിയുമായി വെട്ടും തടവും ചെയ്തു ശീലിക്കുന്ന സമ്പ്രദായമാണ് വാൾപ്പയറ്റിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ അഭ്യസിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പ്രതിയോഗിയില്ലാതെ പലതരത്തിൽ വെട്ടിയും കുത്തിയും ചുവടുകൾവെച്ച് ആഞ്ഞുകയറിയും തിരിഞ്ഞു വെട്ടിയും ശീലിക്കുന്ന പ്രത്യേകസമ്പ്രദായവും അങ്കത്താരിയിലുണ്ട്. ഈ ഖഡ്ഗസഞ്ചരണക്രമങ്ങൾ 'വാൾവലി' എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. വാളും പരിചയും എടുത്തുകൊണ്ടാണ് ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ സാധാരണ ചെയ്യുക പതിവെങ്കിലും രണ്ടു കൈയിലും മൂർച്ചയേറിയ വാളുകൾ എടുത്തു ദേഹത്തിൽ അല്പം പോലും മുറിവേൽക്കാതെ വാൾവലി ചെയ്യുന്നതിനും നിത്യാഭ്യാസംകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതാണ്. അങ്കത്താരിയിലുള്ള മറ്റ് അഭ്യാസമുറകളും കോൽത്താരി മുറകളുമെല്ലാം പ്രതിയോഗിയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ പയറ്റുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. മെയ്യഭ്യാസമുറകളും പന്തീരാൻവീശലും വാൾവലിയും വ്യായാമമെന്ന നിലയ്ക്കും ഹസ്തലാഘവത്തിനും ഒരാൾക്കു മാത്രമായി അഭ്യസിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നുള്ളത് അവയുടെ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. വാൾവലി യുദ്ധമുറയായും അലങ്കാരക്കൈയായും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

അങ്കത്താരിയിലെ മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട ഇനമാണ് മറ പിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റ്. വാളും പരിചയും എടുത്ത ഒരു പ്രതിയോഗിയോടു കുന്തംകൊണ്ടു മാത്രം പൊരുതുന്ന സമ്പ്രദായമാണിത്. കുന്തംകൊണ്ടുള്ള കുത്തുകളും

കുന്തത്തിന്റെ 'അമര'ഭാഗംകൊണ്ടുള്ള അടികളും പരിചകൊണ്ടു തടുത്ത് വാൾപ്രയോഗം ചെയ്യുന്നതിന്നും വാൾക്കാരന്റെ പ്രയോഗങ്ങൾ കുന്തത്തിന്റെ രണ്ടറ്റംകൊണ്ടും തടുത്ത് വാൾക്കാരനെ കുന്തപ്പാടു ദൂരത്തിൽ നിർത്തി എതിർക്കുന്നതിനും ഉള്ള തഞ്ചങ്ങൾ ഈ അഭ്യാസമുറകളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വാളിന്നും പരിചയ്ക്കും പകരം രണ്ടു മുച്ചാൺവടികളും കുന്തത്തിന്റെ സ്ഥാനത്തു ചൂരൽവടിയും എടുത്തും ഇതു പയറ്റാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ഇതിനു 'കുന്തക്കെട്ടുകാരി' എന്നും 'കുന്തം കുറുവടി' എന്നും പറയുന്നു.

വാൾ, കുന്തം എന്നിവകൊണ്ടുള്ള അഭ്യാസമുറകൾക്കുപയോഗിക്കുന്ന പരിചയ്ക്കു പയറ്റുന്നവരുടെ മാറടക്കാൻ കഴിയുന്ന വലിപ്പം വേണ്ടതാണ്. ചെമ്പ്, ഇരുമ്പ്, തുത്തനാകം മുതലായ ലോഹങ്ങൾകൊണ്ടും ചൂരൽകൊണ്ടു മടഞ്ഞും മരംകൊണ്ടു ചെത്തിയുണ്ടാക്കി തോൽ പൊതിഞ്ഞും പരിച ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. വാളും പരിചയുംകൊണ്ടുള്ള ചില കളികൾക്കു മരംകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള കോട്ടുപരിചയാണ് ഉപയോഗിക്കുക.

ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ അരയിൽ ധരിക്കുവാൻ പറ്റുന്ന നീളത്തിൽ ഉറപ്പുള്ളതും ഉലയുന്നതുമായ ഉരുക്കിന്റെ നേരിയ അലകുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഇരുതലമൂർച്ചയുള്ള ഒരായുധമാണ് ഉറുമി. അതിവേഗത്തിൽ വീശിക്കൊണ്ടുള്ള വെട്ടുകളാണ് ഉറുമിപ്രയോഗത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ആഞ്ഞുകയറിയും കുതിച്ചുചാടിയും വീശി വെട്ടുമ്പോൾ ഉറുമിയുടെ അലകിന് ഉലച്ചിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ പ്രയോഗസാമർത്ഥ്യമില്ലെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കുതന്നെ ഈ ആയുധംകൊണ്ട് അബദ്ധം പിണയുന്നതായിരിക്കും.

കട്ടാരപ്പയറ്റിൽ അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്ന മിക്ക അടവുകളും ഒറ്റപയറ്റിലെ അടവുകൾപോലെയാണ് എടുത്തുവരുന്നത്. ഒറ്റപയറ്റിലെ ചില അടവുകൾ ചുവടുകൾക്കു പിഴവരാതെ യുക്തിക്കനുസരിച്ച് എടുക്കുക മാത്രമാണ് കട്ടാരപ്പയറ്റിൽ ചെയ്യുന്നത്.

ആയുധങ്ങൾ

കളരിപ്പയറ്റിലെ കോൽത്താരി, അങ്കത്താരി എന്നീ വകുപ്പുകളിലുള്ള അഭ്യാസങ്ങൾ പലതരം വടികൾകൊണ്ടും വാൾ, പരിച, കുന്തം, കട്ടാരം എന്നീ ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടുമാണല്ലോ അഭ്യസിക്കുന്നത്. പഴയ കാലത്തു ഭാരതത്തിൽമാത്രമല്ല, ലോകത്തിന്റെ ഇതര ഭാഗങ്ങളിലും പ്രചുരപ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിരുന്ന മുഖ്യമായ ചില ആയുധങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചു സാമാന്യമായ ഒരറിവുണ്ടായിരിക്കുന്നത് ആയുധാഭ്യാസപരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുന്നവർക്ക് ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും.

മാനവചരിത്രത്തിൽ ആയുധങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനം അതിപ്രധാനമാണ്. പ്രാചീനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ആയുധചരിത്രത്തിന് മാനവചരിത്രവുമായി അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു.

കല്ലും കമ്പുംകൊണ്ട് പരുക്കൻമട്ടിൽ ആകൃതിപ്പെടുത്തിയ ആയുധങ്ങളാണ് ആദിമമനുഷ്യർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. മൃഗങ്ങളുടെ തോൽകൊണ്ടും

മരംകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ പരിചകൊണ്ടുമാണ് അവർ സ്വശരീരം രക്ഷിച്ചത്. ലോഹങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചതോടുകൂടി ആയുധനിർമ്മാണത്തിൽ വമ്പിച്ച പുരോഗതി ഉണ്ടായി. വെടിമരുന്നുപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആയുധസാമഗ്രികളുടെ ആവിർഭാവത്തിനുമുമ്പുള്ള ആയുധങ്ങളെ സാമാന്യമായി നാലു വിഭാഗങ്ങളായി തരംതിരിക്കാവുന്നതാണ്.

1. വെട്ടിയും കുത്തിയും മുറിവേല്പിക്കാൻ പറ്റുന്ന വാൾ, കഠാരി എന്നീ ആയുധങ്ങൾ.

2. ദണ്ഡത്തോടു ഘടിപ്പിച്ച കുന്തം, മഴു മുതലായ ആയുധങ്ങൾ.

3. അടിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന പലതരം വടികൾ, ഗദ മുതലായ ആയുധങ്ങൾ.

4. കൈയിൽനിന്ന് വിട്ടു പ്രയോഗിക്കുന്ന അമ്പ്, ചക്രം, കവിണ, ബൂമറാങ് എന്നീ ആയുധങ്ങൾ.

പ്രാചീനഭാരതത്തിൽ പലവിധം ആയുധങ്ങൾ പ്രചരിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും അവയുടെയെല്ലാം സ്വരൂപജ്ഞാനംപോലും ഇപ്പോൾ നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കയാണ്. ഇതിഹാസപുരാണങ്ങളിൽ പ്രസ്താവിച്ചുകാണുന്ന അനുകർഷം, ഉപാസംഗം, ഋഷ്ടി, കാണ്ഡം, കടുത്തില, കർക്കടം, ചവളം, ചുരിക, യമതാഡ, പത്തി, പരശ്വധം, മുസൃണ്ഠി, ക്ഷേപണി, ഈട്ടി, ശൂലം, വട്ടകം, വേൽ, ഓട്ടുളി, ചാട്ടുളി മുതലായ ആയുധങ്ങൾക്കുപുറമേ ആത്മരക്ഷയ്ക്കും ആക്രമണത്തിനുംവേണ്ടി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മറ്റനേകം ആയോധനസാമഗ്രികളെപ്പറ്റിയും കൗടില്യന്റെ അർത്ഥശാസ്ത്രത്തിൽ വിവരിച്ചുകാണുന്നുണ്ട്. അവയെ സംബന്ധിച്ച് ചില വിവരങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

സ്ഥിതയന്ത്രങ്ങൾ

സർവ്വതോ ഭദ്രം—അതിവേഗത്തിൽ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും കല്ലുകൾ എറിയുന്ന ഒരു യന്ത്രം.

ബഹുമുഖം—വില്ലാളികൾക്കു സുരക്ഷിതമായി ഇരുന്ന് അമ്പെയ്യുവാൻവേണ്ടി ചർമ്മംകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ട ഒരു കൂട്.

വിശ്വാസഘാതി—കിടങ്ങുകൾ കടന്ന് ശത്രുക്കൾ ദുർഗ്ഗാദ്വാരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അവരുടെമേൽ വീഴ്ത്തുന്ന ഘനമേറിയ പരിഘം.

സംഘാടി—കോട്ടകൾ മുതലായവയ്ക്കു തീകൊളുത്തുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു വലിയ കോലോടു ഘടിപ്പിച്ച അഗ്നിയന്ത്രം.

യാനകം—ഒരു ചക്രത്തിന്മേൽ കയറ്റിവെച്ച് അതിൽനിന്നു ശത്രുക്കളുടെമേൽ ചാട്ടുന്ന ഒരു മരത്തടി.

പർജ്ജന്യകം—അഗ്നിശമനത്തിനുള്ള ഒരു ജലയന്ത്രം.

ബാഹു, അർദ്ധബാഹു, ഊർദ്ധ്വബാഹു—ശത്രുക്കളെ സ്തംഭങ്ങൾ കൊണ്ട് എറിഞ്ഞു നശിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള യന്ത്രങ്ങൾ.

ചരയന്ത്രങ്ങൾ

പാഞ്ചാലികം—കിടങ്ങു കടക്കുന്ന ശത്രുക്കളുടെ ഗതി തടയുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൂർത്ത ആണികളോടുകൂടിയ ഒരു പലക.

ദേവദണ്ഡം— ആണികളുള്ള ഒരു ദണ്ഡ്.

സുകരിക—കല്ലേറു തടുക്കുന്നതിന്നു പരുത്തിയോ രോമമോ നിറച്ച വലിയ തോൽസഞ്ചി.

ആസ്ഫോടിമം— കല്ലെറിയാനുപയോഗിക്കുന്ന തോൽകൊണ്ടുള്ള ഒരു യന്ത്രം.

ഉൽഘാടിമം—അടിച്ചുപൊളിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ഒരു യന്ത്രം.

ഉൽപാടിമം—സ്തംഭം മുതലായത് പൊളിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ഒരായുധം.

ശതഘ്നി—തടിച്ചുനീണ്ട ആണികൾ പതിച്ച് ഇരുഭാഗത്തും ചക്രം ഘടിപ്പിച്ചുപയോഗിക്കുന്ന ഒരു വലിയ സ്തംഭം.

മറ്റു ചില ആയുധങ്ങൾ

ശക്തി— നാലു മുഴം നീളത്തിൽ ലോഹംകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ട ഒരായുധം.

പ്രാസം—ഉള്ളിൽ മരവും പുറമെ ലോഹവുംകൊണ്ടു നിർമ്മിതമായ ഇരുപത്തിനാലംഗുലം നീളമുള്ള ഒരായുധം.

ത്രാസികം— 'പ്രാസാ'കൃതിയിൽ കുടുമ്മയോടുകൂടിയ ഒരായുധം.

ഹാടകം— മൂന്നു മുള്ളുള്ള ഒരായുധം.

ഭിണ്ഡിപാലം— പരന്ന മുനയുള്ള കുന്തം.

തോമരം— അഞ്ചുമുഴം നീളത്തിൽ ശരാകൃതിയിലുള്ള അഗ്രത്തോടുകൂടിയ ആയുധം.

വരാഹകർണ്ണം— പന്നിച്ചെവിയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള മുഖത്തോടുകൂടിയ ആയുധം.

കണയം— ഇരുഭാഗത്തും മൂന്നു മുനകളുള്ളതും നടുവിൽ പിടിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതുമായ ഒരായുധം.

കർപ്പണം— എറിയുന്ന ശരം.

ഹലാമുഖായുധം— മൂർച്ചയുള്ള അറ്റത്തോടുകൂടിയ ഒരായുധം.

മുസലയഷ്ടി, ഹസ്തിവാരകം— നീളമേറിയ മരക്കുന്തങ്ങൾ.

താലവൃന്തം—വിശറിയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള ഒരു ലോഹത്തകിട്.

സ്പൃക്ക് തലാ— മുള്ളു പതിച്ച ഗദ.

ഇവ കൂടാതെ കുഠാരം, പട്ടസം, ഖനിത്രം, ക്രകചം, കാണ്ഡഛേദനം, മുൽഗരം, ദ്രുഘണം എന്നീ ആയുധങ്ങളെപ്പറ്റിയും അർത്ഥശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ബാണങ്ങൾ—അർദ്ധചന്ദ്രം, അയോമുഖം, ഗോകർണ്ണം, ഗോപുച്ഛം, ഭല്ലം, ദ്വിഭല്ലം, ക്ഷുരപ്രം.

കവചങ്ങൾ—ലോഹജാലം, ലോഹജാലിക, ലോഹപട്ടം, ലോഹകവചം.

ആവരണസാമഗ്രികൾ—ശിരസ്ത്രാണം, കണ്ഠത്രാണം, കൂർപ്പാസം, കഞ്ചുകം, വരവാണം, പട്ടം, നാഗോദരിക

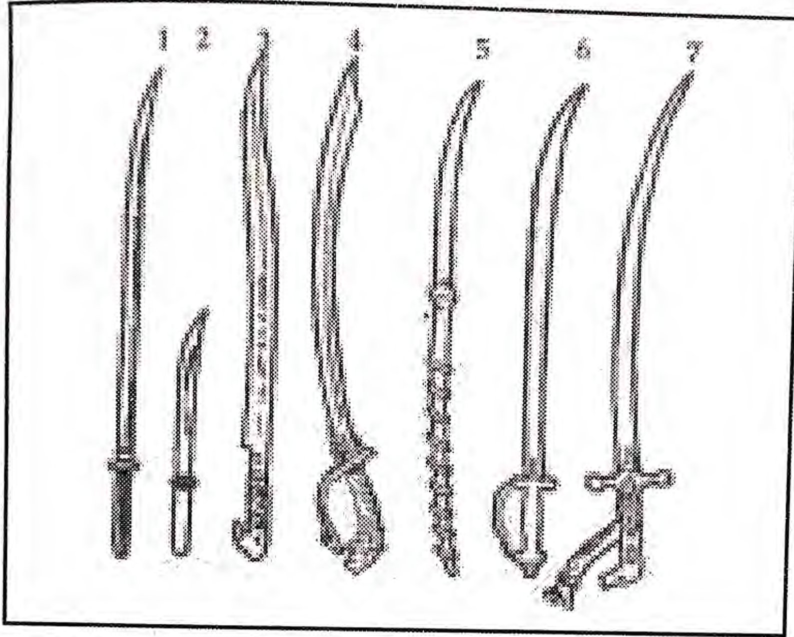
വീരത്വം, അധികാരം, നീതി എന്നിവയുടെ പ്രതീകമായ ഖഡ്ഗത്തിനായിരുന്നു മറ്റായുധങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകപ്പെട്ടിരുന്നത്. ക്രിസ്ത്വബ്ദത്തിനുമുമ്പ് അഞ്ചാംനൂറ്റാണ്ടിൽ ഗ്രീക്കുയോദ്ധാക്കൾ ബ്രോൺസ്(വെങ്കലം—ഒരു മിശ്രലോഹം)കൊണ്ടുള്ള ശിരസ്ത്രാണം, കവചം, വാൾ, പരിച എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ശിരസ്ത്രാണംകൊണ്ട് കപാലം, നാസിക, കപോലങ്ങൾ എന്നിവയും കവചംകൊണ്ട് ഉടലും ശത്രുക്കളുടെ ആയുധപ്രയോഗങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷിക്കുകയായിരുന്നു അവരുടെ ഉദ്ദേശ്യം. വാളിന്റെ അലക് ഇരുമ്പുകൊണ്ടും കൈപ്പിടി ബ്രോൺസുകൊണ്ടുമാണ് ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരുന്നത്. പരിച വൃത്താകൃതിയിലും ഫിഡിൽ ആകൃതിയിലും നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. പുരാതനറോമൻകാരും ഈവക ആയുധങ്ങളെല്ലാം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും അവരുടെ പരിച അണ്ഡാകൃതിയിലും സമചതുഷ്കോണാകൃതിയിലും സമഷഡ്കോണാകൃതിയിലുമാണ് ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരുന്നത്. പിലം എന്ന കുന്തവും ഇരുതലമൂർച്ചയുള്ള നേർവാളുമായിരുന്നു റോമൻകാരുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ആയുധങ്ങൾ.

ലോഹയുഗത്തിന്റെ ആരംഭത്തോടുകൂടിയാണ് വിവിധാകൃതിയിലുള്ള വാളുകൾ പ്രചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്. വാളിന്നുമുമ്പുതന്നെ നടപ്പുണ്ടായിരുന്ന കഠാരി പരിഷ്കരിച്ചാണ് വാൾ ഉണ്ടായത്. ഗ്രീക്കുകാരുടെ ഇടയിൽ പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്ന ആക്കിനേക്സ് എന്ന വാൾ ഇലയുടെ ആകൃതിയോടുകൂടിയതും കോപിസ്സ് എന്ന വാൾ വളവോടുകൂടിയതുമായിരുന്നു. കോപിസ്സുപോലെയുള്ള സ്പെയിൻകാരുടെ ഫാൽക്കാറ്റ എന്ന വാളിനു ഗൂർഖകളുടെ കുക്രിയോടു സാദൃശ്യം കാണുന്നുണ്ട്. റോമൻകാരുടെ ഗ്ലാഡിയസ്സ് ഹിസ്പാനെൻസിസ്സ് എന്ന ഇരുതലമൂർച്ചയുള്ള വാളിനു നല്ല നീളവും വീതിയുമുണ്ടായിരുന്നു. ഒൻപതും പത്തും നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ വൈക്കിങ്ങുകൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന വാളുകൾക്കു പ്രത്യേകപ്രാധാന്യം കല്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. പൗരസ്ത്യരാജ്യങ്ങളിലെ ശസ്ത്രപാനസമ്പ്രദായങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്ന അവർ നല്ല ഉറപ്പും ലഘുത്വവുമുള്ള വാളുകൾ നിർമ്മിച്ചു. 16-ാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യകാലത്തുപയോഗിച്ച വാളുകൾകൊണ്ടു വെട്ടാനും കുത്താനുമാണ് പ്രധാനമായി ഉദ്ദേശിച്ചിരുന്നത്. നീണ്ടു നേർത്ത വാളുകൾ നടപ്പിൽവന്നതോടുകൂടി വാൾപ്പയറ്റിനു പ്രചാരമുണ്ടാവുകയും വെട്ടിനെക്കാൾ നീട്ടലിന്നു പ്രാധാന്യം ലഭിക്കുകയുംചെയ്തു. 17-ാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഉത്തരാർദ്ധത്തിൽ ചെറുവാളിന്നു പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചു. ഒരലങ്കാരസാധനമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ചെറുവാളിന്റെ കൈപ്പിടിയിൽ വെള്ളികൊണ്ടുംമറ്റും വിചിത്രവേലകൾ ചെയ്യുക പതിവായിരുന്നു.

18-ാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനത്തോടുകൂടി യൂറോപ്പിൽ രണ്ടുതരം വാളുകൾ പ്രചരിച്ചു. തുർക്കിയിൽനിന്നും ഇറക്കുമതിചെയ്ത കൈത്തോക്കാകൃതി

യിലുള്ള കൈപ്പിടിയോടുകൂടിയ വാളും അല്പം വളവോടുകൂടിയ മറ്റൊരു വാളും ആയിരുന്നു അവ. വെട്ടാനും കുത്താനും ഉതകുന്ന ഒരു തലമാത്രം മൂർച്ചയുള്ളതും നിവർന്നോ അല്പം വളഞ്ഞോ ഉള്ള ആകൃതിയോടുകൂടിയതുമായ വാളിന്നായിരുന്നു 19-ാംനൂറ്റാണ്ടിൽ പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിരുന്നത്.

പൗരസ്ത്യരാജ്യങ്ങളിൽ നേർവാളിനെക്കാൾ വളഞ്ഞ വാളിനായിരുന്നു കൂടുതൽ പ്രചാരം. ഇരട്ടവളവോടുകൂടിയ യാറ്റഘാൻ എന്ന വാൾ തുർക്കി

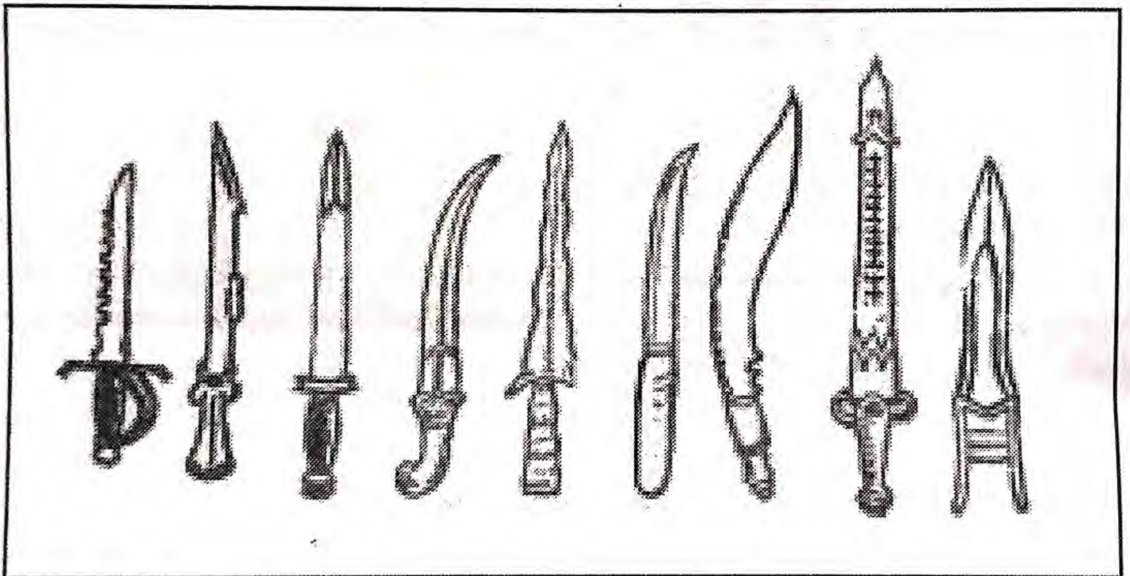


പലതരം വാളുകൾ
1. കറ്റാന 2. വാകിസാഷി 3. യാറ്റഘാൻ
4. കാസ്റ്റേൻ. 5. ധാ. 6. തൽവാർ
7. ഷാംഷർ

രാജ്യത്തും ഡമാസ്കസ് സ്റ്റീൽകൊണ്ടു നിർമ്മിതമായ ഷാംഷർ എന്ന വാൾ പേർസ്യയിലും പ്രസിദ്ധിയാർജ്ജിച്ചിരുന്നു. ഗുണഗണങ്ങളിണങ്ങിയ ഷാംഷർ തുർക്കിയിലും പ്രചരിച്ചിരുന്നു. അതിന്റെ ആകൃതിയിൽ അല്പം ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി കിലിജ്ജ് എന്ന ഒരുതരം വാൾ തുർക്കികൾ നടപ്പിൽവരുത്തി. അല്പം വളഞ്ഞ അലകോടുകൂടിയ തൽവാർ എന്ന വാളിന് ഇന്ത്യയിൽ പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും പേർഷ്യയിലെ ഷാംഷേറിന്നും ഇവിടെ പ്രചാരം കുറവായിരുന്നില്ല. ഹസ്തകവചത്തോടുകൂടിയ പട, ഖാണ്ഡ, ഫെറാങ്കി മുതലായ വാളുകളും ഇന്ത്യയിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്നു. പരന്ന്, അറ്റം വീതികൂടിയ പട്ടിശം എന്ന വാളാണ് തെക്കേ ഇന്ത്യയിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. നേപ്പാളിൽ കോര എന്ന വാളും സിലോണിൽ കാസ്റ്റേൻ എന്ന വാളും ബർമ്മയിൽ ധാ, പാറാങ്ക് എന്നീ വാളുകളും ഇൻഡോനേഷ്യയിൽ ക്ലീവാങ്, മാൻണ്ടൊ, ഖാംപിലൻ മുതലായ വാളുകളും പ്രചരിച്ചു. ജപ്പാനിൽ ജോഡിയായിട്ടാണ് ഖഡ്ഗങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിരുന്നത്. ഇവയിൽ ഒന്നു വലുതും മറ്റൊന്നു ചെറുതുമായിരുന്നു. വലിയ വാൾ കറ്റാന എന്ന പേരിലും ചെറുത് വാകിസാഷി എന്ന പേരിലുമാണ് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. ഹരകിരി എന്ന ആത്മ

ഹത്യയ്ക്കു സാധാരണയായി ഉപയോഗിച്ചത് വാകിസാഷി ആയിരുന്നു. വടക്കൻ ആഫ്രിക്കയിൽ ഫ്ളൈസ്സ, നിനിച്ച എന്ന രണ്ടുതരം വാളുകൾ പ്രചരിച്ചിരുന്നു.

വാളിന്റെതന്നെ ആകൃതിയിലാണെങ്കിലും നീളം കുറഞ്ഞ അലകോടുകൂടിയ ഒരായുധമാണ് കട്ടാരം. ഇത് ആയുധങ്ങളിൽവെച്ച് ഏറ്റവുമധികം വൈവിധ്യം കലർന്നതാണെന്നു പറയാം. 13-ാംനൂറ്റാണ്ടിൽ യൂറോപ്പിൽ നടപ്പുണ്ടായിരുന്ന കട്ടാരം യോദ്ധാക്കൾ അവരുടെ അരയിൽ വലത്തുഭാഗത്തായി തൂക്കിയിടുക പതിവായിരുന്നു. 14-ഉം 15-ഉം നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന കട്ടാരം മിസറി കോർഡെ എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. റോൺഡൽ ഡാഗർ, കിഡ്നി ഡാഗർ, കില്ലോൺ ഡാഗർ, ബെയ്സ് ലാഡ്, ഹോൾ ബീൻ, ഇയർ ഡാഗർ, മെയിൽ ഗോശ്, സ്റ്റിലെറ്റൊ മുതലായ പലമാതിരി കട്ടാരങ്ങളും യൂറോപ്പിൽ 14-ാംനൂറ്റാണ്ടുമുതൽ 17-ാംനൂറ്റാണ്ടുവരെ പ്രചരിച്ചിരുന്നു. പൗരസ്ത്യരാജ്യങ്ങളിലും പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്ന ഒരായുധമാണ് കട്ടാരം.



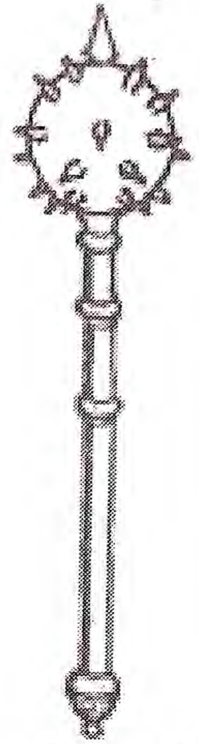
വിവിധതരം കട്ടാരങ്ങൾ

ഇന്ത്യയിലും അറേബ്യയിലും ഉണ്ടായിരുന്ന ജാംബെയ്യാ, നേപ്പാളിലെ കുക്രി, പേർഷ്യയിലെ ചൂര, മലയായിലെ ക്രിസ്സ്, ജപ്പാനിലെ ടാൻടൊ, തുർക്കി, ആർമേനിയ എന്നിവിടങ്ങളിലെ ബിച്ചാക്ക് മുതലായവ പൗരസ്ത്യരാജ്യങ്ങളിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന വിവിധ സമ്പ്രദായങ്ങളിലുള്ള കഠാരികളായിരുന്നു.

ആയുധങ്ങളിൽ കുന്തത്തിന് എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും ഒരു പ്രധാനസ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്നു. കാഴ്ചബംഗ്ലാവുകളിൽക്കാണുന്ന മാതൃകകളിൽനിന്നു ലോകത്തിൽ പലമാതിരി കുന്തങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതായി നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം. 17-ാംനൂറ്റാണ്ടിൽ യൂറോപ്പിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കുന്തത്തിന്ന് ഏകദേശം 14 അടി നീളമുണ്ടായിരുന്നു. കുത്താനും കൊളുത്തിവലിക്കാനും വെട്ടാനും പറ്റുന്ന കുന്തങ്ങൾ യൂറോപ്പിൽ 16-ാംനൂറ്റാണ്ടിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്നു.

നാഗിനാറ്റാ, ഹോകൊ, മഗാരിയാരി എന്നീ വിചിത്രസമ്പ്രദായങ്ങളിലുള്ള കുന്തങ്ങളാണ് ജപ്പാനിൽ ഉപയോഗിച്ചുവന്നത്.

പൗരസ്ത്യ-പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മറ്റൊരായുധമാണ് 'ഗദ'. മനുഷ്യന്റെ ആദ്യകാലത്തെ ആയുധമായിരുന്ന ഗദകൊണ്ടു ശക്തിയേറിയ പ്രഹരം ഏല്പിച്ചു തകർക്കാനാണുദ്ദേശിച്ചിരുന്നത്. ലോഹങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചതോടുകൂടി മരംകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയിരുന്ന ഗദയും പരിഷ്കരിച്ചു. കോണുകളുള്ള മുരടോടുകൂടി ഓടുകൊണ്ടു നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട ഗദ 15-ഉം 16-ഉം നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ പ്രചാരമുള്ള ആയുധമായിരുന്നു. കൂർത്ത ലോഹമുനകളുള്ള മുരടോടുകൂടിയ മോർണിങ് സ്റ്റാർ എന്ന ഗദയും 16-ാംനൂറ്റാണ്ടിൽ യൂറോപ്പിൽ ഉപയോഗിക്കുകയുണ്ടായി. പോളണ്ട്, ഹംഗറി, ട്രാൻസിൽവേനിയ എന്നീ യൂറോപ്യൻരാജ്യങ്ങളിൽ ഉള്ളിയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള മുരടോടുകൂടിയ ഗദയ്ക്കു പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ത്യ, പേർസ്യ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും ഈമാതിരി ഗദ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.



മോർണിങ് സ്റ്റാർ

പ്രാചീനകാലംമുതൽക്കുതന്നെ ഇന്ത്യയിലും യൂറോപ്പിലും പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്ന മറ്റൊരായുധമാണ് അമ്പും വില്ലും. 16-ാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഉത്തരാർദ്ധത്തിൽപ്പോലും ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ഈ ആയുധം വളരെയേറെ പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു നിമിഷത്തിൽ 240 വാരമുതൽ 340 വാരവരെ ദൂരത്തിൽ ആറുപ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായി അമ്പെയ്യുവാൻ കെല്പുള്ള വില്ലാളികൾ യൂറോപ്പിലുണ്ടായിരുന്നുവത്രെ. കൈയിൽനിന്നു വിട്ടു പ്രയോഗിക്കുന്ന മറ്റായുധങ്ങൾ കവിണ, ചക്രം, ബൂമറാങ് എന്നിവയാണ്.

ആയുധാഭ്യാസത്തിന്നുപയോഗിക്കുന്ന വാൾ, കുന്തം എന്നിവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളെപ്പറ്റിയും, അവയ്ക്കു പ്രത്യേകമായ ഗുണാധാനമുണ്ടാക്കുവാനായി ചെയ്യേണ്ടുന്ന സംസ്കാരങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഭാരതീയാചാര്യന്മാർ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

"ശതാർദ്ധമംഗുലാനാം തു ശ്രേഷ്ഠം ഖഡ്ഗഃ പ്രകീർത്തിതഃ
തദധോമദ്ധ്യസംജ്ഞാകം തതോഹീനം ന ധാരയേൽ"

(അമ്പതംഗുലം നീളമുള്ള വാൾ ശ്രേഷ്ഠവും അതിൽ ചെറുത് മദ്ധ്യമവുമത്രെ. അതിലും ചെറുതായത് ധരിക്കരുത്.)

"അംഗുല ശതാർദ്ധമുത്തമ
ഊനസ്സ്യാൽ പഞ്ചവിംശതിഃ ഖഡ്ഗഃ"

(അമ്പതംഗുലം നീളമുള്ള വാൾ ഉത്തമവും ഇരുപത്തഞ്ചംഗുലം നീളമുള്ള വാൾ അധമവും ആകുന്നു).

(ബൃഹൽസംഹിത)

നാല്പതംഗുലം നീളമുള്ള വാൾ ഉത്തമവും മുപ്പതംഗുലം നീളമുള്ള വാൾ മദ്ധ്യമവും ഇരുപത്തഞ്ചംഗുലം നീളമുള്ള വാൾ നികൃഷ്ടവുമാണെന്നു പരാശരമുനി വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

ലഘുത്വം, ദൈർഘ്യം, വിസ്തീർണ്ണത, ദുർഭേദ്യത, സുഘടത എന്നിവ ഖഡ്ഗത്തിന്റെ ഉത്തമഗുണങ്ങളാണെന്നും ഹ്രസ്വത്വം, ഗുരുത്വം, മന്ദത്വം, തനുത്വം, സുഭേദ്യത, ദുർഘടത എന്നിവ അധമഗുണങ്ങളാണെന്നും 'കല്പതരു'വിൽ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു.

"ഗോജിഹ്വാ സംസ്ഥാനോ നീലോല്പല വംശപത്ര സദൃശശ്ച
കരവീരപത്ര ശൂലാഗ്ര മണ്ഡലാഗ്രാഃ പ്രശസ്താസ്സ്യുഃ"

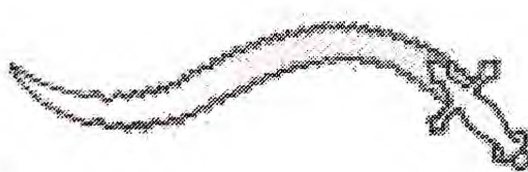
(ബൃഹൽസംഹിത)

(കൊഴുപ്പയില, കരിംകുവലയം, വംശപത്രം (ഒരുതരം പുല്ല്), കരവീരത്തിന്റെ (കണവീരം എന്നു ഭാഷ-അരളി എന്നു പക്ഷാന്തരം) ഇല, ശൂലത്തിന്റെ മുന ഇവകളുടെ ആകൃതിയോടുകൂടിയ ഖഡ്ഗങ്ങൾ പ്രശസ്തങ്ങളാകുന്നു.)

പല ആകൃതിയിലുള്ള വാളുകളും നമുക്കു കാഴ്ചബംഗ്ലാവുകളിൽ കാണാൻ കഴിയുമെങ്കിലും മദിരാശിയിലെ കാഴ്ചബംഗ്ലാവിൽ ഞാൻ കണ്ടതും എന്നെ

അത്യധികം ആകർഷിച്ചതുമായ ഒരു വാളിന്റെ ചിത്രമാണിവിടെ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്.

തഞ്ചാവൂർ ആയുധശാലയിൽനിന്നു കിട്ടിയതും ഒറ്റക്കോലിന്റെ ആകൃതിയിൽ അതിനെക്കാൾ നീളമുള്ളതുമായ ഈ വളഞ്ഞ വാളിന്റെ വായ്ത്തലയ്ക്ക് ഈർച്ചവാളിന്നുള്ളതുപോലെ മൂർച്ചയുള്ള ചെറിയ പല്ലുകളാണുള്ളത്. കളരിപ്പയറ്റിന്നുപയോഗിക്കുന്ന ഒറ്റക്കോൽ ഈമാതിരി വാളിന്റെ അനുകരണമായിരിക്കുമോ എന്നുകൂടി ഞാൻ സംശയിക്കുന്നു.



"ബഡവോഷ്ട്രകരേണു ദുഗ്ദ്ധപാനം
യദിവാനേന സമീഹതേർത്ഥ സിദ്ധിം
ഝഷപിത്ത മൃഗാശ്വ ബസ്ത ദുഗ്ദ്ധൈഃ
കരിഹസ്തച്ഛിദയെ സതാല ഗർഭൈഃ" (ബൃഹൽസംഹിത)

(കുതിര, ഒട്ടകം, പിടിയാന എന്നിവയുടെ പാൽകൊണ്ട് ആയുധമൂട്ടുന്നത് ഏറ്റവും അർത്ഥസിദ്ധികരമാണ്. കരിമ്പനയുടെ ഇളംകൂമ്പു വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ നീരും മത്സ്യത്തിന്റെ പിത്തവും മാൻ, കുതിര, ആട് എന്നിവയുടെ പാലും സമം എടുത്ത് അതുകൊണ്ട് ആയുധമൂട്ടിയാൽ മൂർച്ച കൂടുന്നതും

ആ ആയുധംകൊണ്ട് ആനയുടെ തുമ്പിക്കൈപോലും മുറിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതുമാണ്.)

ആനയുടെ തുമ്പിക്കൈ അതിന്റെ ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും ബലിഷ്ഠമായ അവയവമാണ്. In Brightest Africa എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഗ്രന്ഥകാരനായ Carl-e-Akeley ആനയുടെ കരുത്തേറിയ ആ അവയവത്തെപ്പറ്റി ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

"The elephant's trunk is absolutely flexible at every point. It has tremendous strength. There is no bone in it, ofcourse, but it is constructed of interwoven muscle and sinew so tough that one can hardly cut it with a knife. An elephant can lift a tree trunk weighing a ton and throw it easily. There is nothing else like an elephant's trunk on earth."

(ഓരോ ഭാഗവും പരിപൂർണ്ണമായും ഇച്ഛാനുസൃതം വഴങ്ങുന്നതാണ് ആനയുടെ തുമ്പിക്കൈ. അതിഭീമമായ ബലം അതിന്നുണ്ട്. എല്ലില്ലെങ്കിലും ഒരു കത്തികൊണ്ടു മുറിക്കുവാൻ പ്രയാസമായ വിധത്തിൽ സഹബദ്ധമായ മാംസഗ്രന്ഥികളാലും സ്നായുക്കളാലും രചിതമാണത്. തുമ്പിക്കൈകൊണ്ടു നിഷ്പ്രയാസം ഒരു ടൺ തൂക്കമുള്ള മരത്തടി എടുത്തുപൊക്കുവാനും തൂക്കി എറിയുവാനും ആനയ്ക്കു കഴിയും. ആനയുടെ തുമ്പിക്കൈപോലെ കരുത്തുറ്റ മറ്റൊന്നും ഭൂമിയിലില്ല.)

ആനയുടെ ഇത്രയും കരുത്തുറ്റ തുമ്പിക്കൈ വെട്ടിമുറിക്കാൻ പറ്റിയ ആയുധം ശസ്ത്രപാനക്രിയകൊണ്ടു നിർമ്മിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്ന പ്രാചീന ഭാരതീയാചാര്യന്മാരുടെ രാസയോഗവിജ്ഞാനം അത്ഭുതകരമാണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

"ആർക്കംപയോ ഹുഡുവിഷാണ മഷീസമേതം
പാരാവതാഖു ശകൃതാചയുതം പ്രലേപഃ
ശസ്ത്രസ്യ തൈലമഥിതസ്യ തതോസ്യ പാനം
പശ്ചാച്ഛിതസ്യ ന ശിലാസു ഭവേദിഘാതഃ"

(ബൃഹൽസംഹിത)

(വെള്ള എരിക്കിന്റെ പാൽ, ഹുഡു എന്ന ആടിന്റെ കൊമ്പു ചുട്ട കരി, പ്രാവിന്റെയും എലിയുടെയും കാഷ്ഠം ഇവയെല്ലാം സമമായി ചേർത്ത് ആയുധത്തിന്മേൽ തേച്ച് എണ്ണയിലൂട്ടുക. ഇങ്ങനെ ഊട്ടി മൂർച്ചയാക്കിയ ആയുധംകൊണ്ട് പാറപോലും വെട്ടിമുറിക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ആയുധത്തിനു കേടു സംഭവിക്കുകയില്ല.)

"ക്ഷാരെ കദല്യാ മഥിതേന യുക്തേ
ദിനോഷിതേ പായിത മായസംയൽ
സമ്യക് ശിതം ചാശ്മനി നൈതിഭംഗം
ന ചാസ്യ ലോഹേഷ്വപി ചാസ്യ കൗണ്ഠ്യം"

(ബൃഹൽസംഹിത)

(കടഞ്ഞു നെയ്യെടുത്ത മോരും വാഴ ചുട്ട വെണ്ണീരും ചേർത്തുവെച്ച ഒരു ദിവസം കഴിഞ്ഞതിൽപ്പിന്നെ അതിൽ ഇരുമ്പുകൊണ്ടുള്ള ആയുധം ഊട്ടി മൂർച്ചയുണ്ടാക്കിയാൽ പാറമേലോ ലോഹങ്ങളിലോ വെട്ടിയാലും ആയുധം കേടുവരികയില്ല.)

"വാഴപ്പോളയുടെ നീരിൽ വെണ്ണീരു ചേർത്ത് ഒരുദിവസം വെച്ചതിൽപ്പിന്നെ പിറ്റേന്ന് അതിൽ ആയുധം ഊട്ടി മൂർച്ചയുണ്ടാക്കിയാൽ ആ ആയുധം കൊണ്ട് എല്ലാ പാറകളും ലോഹങ്ങളും മുറിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ആയുധം കേടുവരികയില്ല" എന്ന് മറ്റൊരു വ്യാഖ്യാനവും ഈ ശ്ലോകത്തിനുണ്ട്.

കുന്തത്തിന്റെ നിർമ്മാണത്തെപ്പറ്റിയും ചില ശാസ്ത്രവിധികളുണ്ട്.

ഹസ്താഃ സപ്തോത്തമ കുന്തഃ
ഷഡ്ഹസ്തൈ ശ്ചൈവ മദ്ധ്യമഃ
കനിഷ്ഠഃ പഞ്ചഹസ്തൈ സ്തു
കുന്തമാനം പ്രകീർത്തിതം."

(അർത്ഥശാസ്ത്രം)

(ഏഴു മുഴം നീളമുള്ള കുന്തം ഉത്തമവും ആറു മുഴം ഉള്ളത് മദ്ധ്യമവും അഞ്ചു മുഴം ഉള്ളത് അധമവും ആണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

ചൂരൽ, ചന്ദനം, മുള, കൂവളം, അകിൽ, കരിങ്ങാലി, ദേവതാരം മുതലായ വൃക്ഷങ്ങളെക്കൊണ്ടാണ് കുന്തത്തിന്റെ ദണ്ഡത്തെ ഉണ്ടാക്കേണ്ടതെന്ന് ഉശനസ്സ് വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

കള്ളിയില, കൈതയോല, ഏഴിലാമ്പാലയില, മുളയില മുതലായവയുടെ ആകൃതിയിലായിരിക്കേണ്ടതാണ് ഫലം (കുന്തമുന).

"ഷോഡശാംഗുല മായാമോ
ദ്വ്യംഗുലം ചാപി വിസ്തൃതം
യവദ്വിതയ വൈപുല്യം
ശ്രേഷ്ഠം കുന്തഫലം ഭവേൽ"

എന്നാണ് വിധിച്ചിരിക്കുന്നത്.

(പതിനാറംഗുലം നീളം, രണ്ടംഗുലം വിസ്താരം, രണ്ടു യവം കനം എന്നീ നിലയിലായാൽ ആ ഫലം ഉത്തമമാകുന്നു.)

ഫലം, ദണ്ഡം എന്നിവ കൂടി ഒരു കുന്തത്തിന് അറുപതു പലം ഘനമുണ്ടായിരുന്നാൽ അതു ശ്രേഷ്ഠവും അമ്പതു പലമായാൽ മദ്ധ്യമവും നാല്പതു പലമായാൽ നികൃഷ്ടവുമാകുന്നു. കുന്തംകൊണ്ട് ആകർഷം (പിന്നോട്ടു മാറിക്കൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുക), വികർഷം (മുന്നോട്ടു കയറിക്കൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുക), ധൂനനം (ഇളക്കിക്കൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുക), വേധനം (പിളർക്കുക) എന്നിങ്ങനെ നാലുവിധം പ്രയോഗമുണ്ടെന്ന് ശുക്രാചാര്യർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആയുധാഭ്യാസവകുപ്പിലുള്ള മറപിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റിൽ ഇവയെല്ലാം യുക്തിയുക്തമായി ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു പ്രസ്താവ്യമാണ്.

വാൾവലി

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

പരിചകൊണ്ടു മാറടക്കി വലിഞ്ഞുനിന്നു, വാളകമെ ചുഴറ്റി വലത്തു നടന്നു വീശി വെട്ടി, എടത്തുവെച്ചമർന്നു, നീർന്നു വാളകലെ ചുഴറ്റി വാങ്ങി ത്തിരിഞ്ഞുവെട്ടി, വലത്തു നടന്നു വാൾ പരിചചേർത്തു തൊഴുതു.

വിശദീകരണം

1. പരിചകൊണ്ടു മാറടക്കി വലിഞ്ഞുനിന്നു

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതോടുകൂടി ഇടത്തു കൈയിലെ പരിചകൊണ്ടു മാറടക്കുകയും വാൾമുന മുമ്പിൽ കീഴെയായി വരത്തക്കവണ്ണം വലത്തുകൈ നിവർത്തിക്കൊണ്ടു മുഷ്ടി വലത്തെ കാലിന്റെ പുറംതുടയോടടുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. വാളകമെ ചുഴറ്റി വലത്തു നടന്നു വീശി വെട്ടി

മേല്പറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്നു വലത്തുകൈയുടെ കീഴ്ഭുജം, മുമ്പോട്ടു യർത്തി വാളിന്റെ മുന മേലോട്ടാക്കിപ്പിടിക്കുകയും തുടർന്ന് അതു മുമ്പോട്ടു താഴ്ത്തി, പുറകിലോട്ടു വൃത്താകാരത്തിൽ കൊണ്ടുവന്ന് തുടർച്ചയായി ചുഴറ്റുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു മുമ്പിലു ണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ കഴുത്തിന്റെ വലഭാഗത്തു വെട്ടു കയാണെന്ന നിലയിൽ വാൾ തലയ്ക്കു പിന്നിലൂടെ ചുറ്റിയെടുത്ത് കൈ നിവർത്തി വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

3. എടത്തു വെച്ചമർന്നു

പരിചകൊണ്ടു മാറടക്കി ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് അമർന്നുനില്ക്കുക.

4. നീർന്നു വാളകലെ ചുഴറ്റിവാങ്ങി തിരിഞ്ഞു വെട്ടി.

ചെറുവടിപ്പയറ്റിലെ 2-ാംനമ്പർ വിശദീകരണത്തിൽ വിവരിച്ച 'വടി അകലെ വീത്' എന്നപ്രകാരം വാൾ ചുഴറ്റിക്കൊണ്ടു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവയ്ക്കുകയും പിന്നീട് ഇടത്തു നിന്നു വലത്തോട്ടായി വാൾ വീശി വെട്ടുന്നതോടുകൂടി വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

5. വലത്തു നടന്നു വാൾ പരിച ചേർത്തു തൊഴുതു

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കൈത്ത ണ്ടകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തു വാളും പരിചയും മാറിന്നു മുമ്പിൽ പിടിച്ചു തൊഴുക. ഈ നിലയിൽ വാളിന്റെ അലകുമുന കീഴോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ വലത്തെ കൈത്തണ്ടയ്ക്കു പുറമെ വരത്തക്കവണ്ണം പിടിക്കേണ്ടതാണ്.



ഒന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. എടത്തുവെച്ചു നോക്കി, എടത്തേതു മാറി അടിവാൾ വെട്ടി ഉടൽ ചീന്തി ഓതിരം വെട്ടി, എടത്തു വെച്ചു നീട്ടി, എടത്തേതു മാറി ഉടൽ ചീന്തി, പക്കിൽ തിരിഞ്ഞു തണ്ടക്കിട്ടു മൂടി വലിച്ചു, വലപൊാറെ തിരിഞ്ഞു മാറു പിളർന്നു, വാൾ ചുറച്ചെടുത്തു വലപൊാറെ തിരിഞ്ഞ് എടത്തുവെച്ചു നീട്ടി—

2. എടത്തേതു മാറി ഉടൽ ചീന്തി, പക്കിൽ തിരിഞ്ഞു തണ്ടക്കിട്ടു മൂടി വലിച്ചു, വലപൊാറെ തിരിഞ്ഞു പക്കിൽ ചുവടുവെച്ച് മാറു പിളർന്നു, വാൾ ചുറച്ചെടുത്തു വലപൊാറെ തിരിഞ്ഞ് എടത്തുവെച്ചുനീട്ടി, എടത്തേത് മാറി ഉടൽ ചീന്തി, പക്കിൽ തിരിഞ്ഞു തണ്ടക്കിട്ടു മൂടി വലിച്ചു, വലപൊാറെ തിരിഞ്ഞുമാറി മാറു പിളർന്നു മൂന്നു വാൾ വെട്ടി, വലത്തുവെച്ചു മൂന്നു വാൾ വെട്ടി മാറി വലിഞ്ഞുനിന്നു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

6. എടത്തു വെച്ചു നോക്കി

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതോടൊപ്പം ഇടത്തുകൈ നിവർത്തി പരിച തലയ്ക്കുമീതെ മുമ്പിലായി ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് അതിന്റെ നേരെ നോക്കുകയും വലത്തുകൈ നിവർത്തിയ നിലയിൽ മുഷ്ടി പുറംതുടയോടടുപ്പിച്ചു പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

7. എടത്തേത് മാറി അടിവാൾ വെട്ടി ഉടൽ ചീന്തി ഓതിരം വെട്ടി

ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെച്ചമർന്നു പരിച തലയ്ക്കുമീതെ മുമ്പിലായി പിടിക്കുകയും വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ട് മുൻവശത്തായി നിലത്തുനിന്ന്

അധികം ഉയരാതെ വാൾ വീശി വെട്ടുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് വാളിന്റെ മുനഭാഗം കീഴോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ വാൾ മാറിന്നു മുമ്പിൽ പിടിച്ചു തന്റെ മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ നാഭിമുതൽ നെറ്റി വരെ ചീന്തി വെട്ടുകയാണെന്ന നിലയിൽ വാൾ പ്രയോഗിക്കുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ പ്രതിയോഗിയുടെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വെട്ടുകയാണെന്ന നില യിൽ ഓതിരം വെട്ടുക.

8. എടത്തുവെച്ചു നീട്ടി

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയെ വാൾകൊണ്ടു കുത്തുകയാണെന്നനിലയിൽ കൈ നിവർത്തി കുത്തുകയും ചെയ്യുക.



9. എടത്തേത് മാറി ഉടൽ ചീന്തി

ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ നാഭിമുതൽ നെറ്റിവരെ ചീന്തി വെട്ടുകയാണെന്ന നില യിൽ വാൾ പ്രയോഗിക്കുക.

10. പക്കിൽ തിരിഞ്ഞു തണ്ടക്കിട്ടു മൂടി വലിച്ചു

ഇതിന്നുമുമ്പുള്ള അടവിലെ നില്പിന്നുശേഷം ഇടഭാഗം തിരിഞ്ഞ മർന്നു വലത്തു കൈത്തണ്ട ഇടത്തെ കൈത്തണ്ടയ്ക്കു മേലെയായി വെച്ചു മാറിന്നു മുമ്പിൽ പിണയ്ക്കുകയും പിന്നീട് ഇടത്തുകൈയിലുള്ള പരിച തലയ്ക്കു മുകളിൽക്കൂടി മാറിന്നു മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവന്നു പിടി ക്കുന്നതോടൊപ്പം മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ നാഭി മുതൽ നെറ്റിവരെ ചീന്തി വെട്ടുന്ന രീതിയിൽ വാൾ പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.



11. വലപൊറെ തിരിഞ്ഞു പക്കിൽ ചുവട് വെച്ചു മാറു പിളർന്നു

മുമ്പു വിവരിച്ച നിലയിൽനിന്നു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിയുകയും അതോടൊപ്പം വലത്തുകൈ നിവർത്തി ഇടത്തുനിന്നു വല ത്തോട്ടായി മുമ്പിലുള്ള പ്രതിയോഗിയുടെ മാറു പിളർക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ വാൾ പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

12. വാൾ ചുറച്ചെടുത്തു വലപൊറെ തിരിഞ്ഞ് എടത്തു വെച്ചു നീട്ടി

മുമ്പു വിവരിച്ച രീതിയിൽ വാൾകൊണ്ടു മാറു പിളർന്നതിൽപ്പിന്നെ വാൾ വലത്തെ ചുമലിൽ ചേർത്തുപിടിച്ചു കഴുത്തിനു പിൻവശത്തൂടെ ഇടത്തെ ചുമലിൽ കൊണ്ടുവരിക. ഇതിനെത്തുടർന്നു വലഭാഗത്തേക്കു തിരിഞ്ഞു പൂണുൽ*ഭാഷയിൽ വാൾ വലിക്കുകയും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞുനിന്നു വാൾകൊണ്ടു മുമ്പിൽ കുത്തുകയും ചെയ്യുക.

13. മൂന്നുവാൾ വെട്ടി

മുമ്പിലുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ കഴുത്തിനിടത്തു വശത്തും ശിരോമദ്ധ്യത്തിലും കഴുത്തിനു വലത്തുവശത്തും വെട്ടുകയാ ണെന്ന നിലയിൽ തുടർച്ചയായി വാൾ ചുഴറ്റിക്കൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുക.

രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

ഒന്നാംമുറയിൽ അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകളുടെ സ്ഥാനത്ത് 'വാൾ കൂട്ടിച്ചുറച്ചു കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് എടത്തുവെച്ചു നീട്ടി' എന്നെടു ത്താണ് ഈ മുറ അഭ്യസിക്കുക. ഈ മുറയിലെ മറ്റെല്ലാ അടവുകളും ഒന്നാം മുറയിലെ അടവുകൾതന്നെയാണ്.

---

* ഇടത്തെ ചുമലിൽനിന്നു തുടങ്ങി മാറിനു മുമ്പിൽക്കൂടി കോഷ്ഠത്തിന്റെ വലത്തു വശംവരെ വാൾ വലിക്കുക.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

14. വാൾ കൂട്ടിച്ചുറച്ചു കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് എടത്തു വെച്ചുനീട്ടി

12-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം വാൾ രണ്ടുപ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായി പിൻകഴുത്തിൽക്കൂടി ചുറച്ചെടുക്കുകയും അതോടൊപ്പം രണ്ടുപ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായി വലത്തൂടെ തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു കുത്തുകയും ചെയ്യുക.

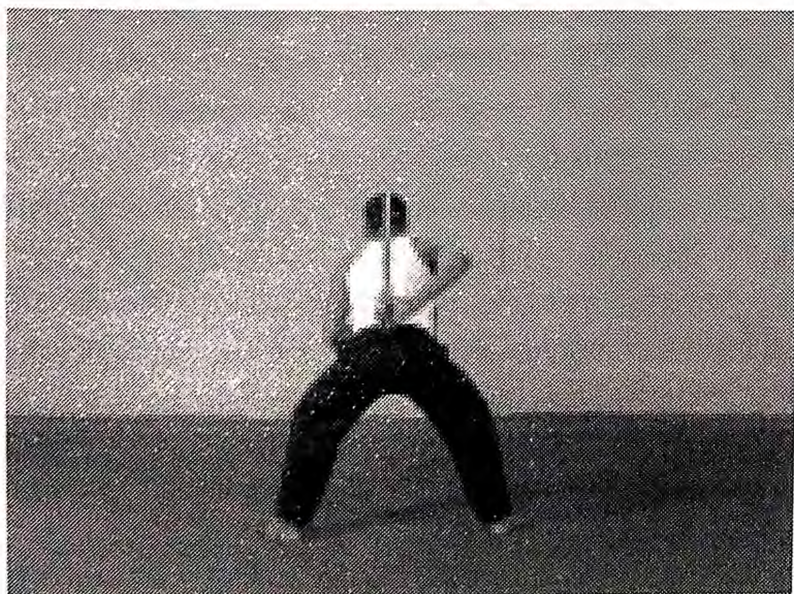
മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

ഒന്നാംമുറയിൽ അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകളുടെ സ്ഥാനത്ത് 'വാൾ കുത്തിത്തിരിച്ചു ചുറച്ചെടുത്തു കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് എടത്തു വെച്ചു നീട്ടി' എന്നെടുത്ത് ഈ മുറ പയറ്റുക. ഇതിലെ മറ്റടവുകളെല്ലാം ഒന്നാംമുറയിലെ അടവുകൾതന്നെയാണ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

15. വാൾ കുത്തിത്തിരിച്ച് ചുറച്ചെടുത്തു കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് എടത്തുവെച്ചു നീട്ടി

11-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം മാറു പിളർന്നതിൽപ്പിന്നെ വാൾ പിന്നിൽ മുന കീഴോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ മുഷ്ടി വലത്തെ ചുമലിനു വലത്തു വശത്തായി പിടിക്കുകയും അതിൽപ്പിന്നെ വലഭാഗത്തുടെ രണ്ടുപ്രാവശ്യം തിരിയുന്നതോടുകൂടി മുഷ്ടി പിന്നിൽക്കൂടി കഴുത്തിനു ചുറച്ചെടുത്തശേഷം വലത്തെ കക്ഷത്തിന്നു ചുവട്ടിൽക്കൂടി പുറകിൽ കൊണ്ടുവന്ന് ഇടത്തെ കൈപ്പലകയോടടുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ നിലയിൽ വാളിന്റെ മൂർച്ചയില്ലാത്ത ഭാഗം ദേഹത്തോടടുപ്പിച്ചും മുന മേലോട്ടാക്കിയും ദേഹത്തിന്റെ പിന്നിലാ



യിരിക്കും. ഇതിനെത്തുടർന്ന് മുഷ്ടി വലത്തു കക്ഷത്തിനു ചുവട്ടിൽക്കൂടി വീണ്ടും വലത്തെ ചുമലിനടുത്തു കൊണ്ടുവന്നശേഷം 12-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച രീതിയിൽ വാൾ പിൻകഴുത്തിൽക്കൂടി ചുറച്ചെടുത്തു കുത്തുക.

നാലാംമുറ (വായ്ത്താരി)

ഒന്നാം മുറയിൽ അടിയിൽ വരയിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയ അടവുകളുടെ സ്ഥാനത്ത് 'വാൾ അകമെ ചുഴറ്റി വലത്തു വെച്ചു ചവുട്ടിപ്പൊങ്ങി മാറുപിളർന്നു വാൾ കുത്തിത്തിരിച്ചു ചുറച്ചെടുത്തു കൂട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് എടത്തു വെച്ചു നീട്ടി' എന്നെടുത്താണ് ഈ മുറ അഭ്യസിക്കേണ്ടത്. ഇതിലെ മറ്റെല്ലാ അടവുകളും ഒന്നാംമുറയിലെ അടവുകൾതന്നെയാണ്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

16. വാൾ അകമെ ചുഴറ്റി വലത്തു വെച്ചു ചവുട്ടി പൊങ്ങി

ഇതിനുമുമ്പ് 2-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം വാൾ ചുഴറ്റിക്കൊണ്ടു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വച്ച് ആക്കം എടുത്തു പൊങ്ങുകയും അതോടുകൂടി ആ കാൽകൊണ്ടു മുമ്പിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തിയടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആയുധം ശരീരത്തോടു ചേർത്തുകൊണ്ടു വാൾവലിയിലെ അടവുകൾ ചെയ്യുന്നത് അലങ്കാരക്കൈയും പ്രതിയോഗിയുടെനേരെ അടവുകൾ പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്നു സങ്കല്പിച്ചു വാൾ വീശി വെട്ടിക്കൊണ്ടു വാൾവലി ചെയ്യുന്നത് യുദ്ധമുറയും ആകുന്നു.

വാൾപ്പയറ്റ്

ഇന്ത്യയിലും പുറത്തും

ഭാരതത്തിലും ജർമ്മനി, ഇറ്റലി, ഫ്രാൻസ്, സ്പെയിൻ എന്നീ പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലും പ്രാചീനകാലംമുതൽക്കുതന്നെ പ്രചാരവും പ്രാധാന്യവും നേടിയിരുന്ന ആയുധമായിരുന്നു വാൾ. ആത്മരക്ഷയ്ക്കും ആക്രമണത്തിനും ആവശ്യമായി രണ്ടുപേർ മാത്രമായോ സംഘംചേർന്നോ നടത്തിയിരുന്ന ആയുധപ്രയോഗങ്ങളിൽ വാൾകൊണ്ടുള്ള അങ്കത്തിന്നുതന്നെയായിരുന്നു മറ്റ് ആയോധനസമ്പ്രദായങ്ങളെക്കാൾ പ്രാമുഖ്യം നൽകിയിരുന്നത്. കളരിപ്പയറ്റിന്റെ ജന്മഭൂമിയായ കേരളവും ഇതിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായിരുന്നില്ലെന്ന് വടക്കൻപാട്ടുകളിൽനിന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. ഗണപതിയങ്കം, സരസ്വതിയങ്കം മുതലായ ഖഡ്ഗാഭ്യാസമുറകളെല്ലാം കാലാന്തരത്തിൽ കേരളത്തിനു നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയെങ്കിലും വാൾപ്പയറ്റിലുള്ള ചില സമ്പ്രദായങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ചില കളരികളിൽ പരിശീലിപ്പിച്ചുവരുന്നുണ്ട്.

ഖഡ്ഗയുദ്ധത്തെക്കുറിച്ചു വിപുലവും വിശദവുമായ വിജ്ഞാനം നേടിയിരുന്ന പ്രാചീനഭാരതീയാചാര്യന്മാർ ആസൂത്രണംചെയ്ത ചില ഖഡ്ഗപ്രയോഗങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു:

ഭ്രാന്തം - മണ്ഡലാകാരത്തിൽ വാൾ ചുറ്റി വീശുക.
ഉൽഭ്രാന്തം - ആ വിധത്തിൽ കൈ ഉയർത്തി വീശുക.
ആവിദ്ധം - നാലുഭാഗവും ചുറ്റി വീശുക
പ്രസൃതം - വാൾകൊണ്ടു കുത്തുക
പരിവൃത്തം - പ്രതിയോഗിയുടെ ഇടത്തും വലത്തും വെട്ടുക.
ഭാരതം - എതിരാളിയുടെ അംഗപ്രത്യംഗദേശങ്ങളിൽ വാൾ സഞ്ചരിപ്പിക്കുക
ആപ്ലുതം - ശത്രുവെ ആക്രമിക്കാൻവേണ്ടി വാൾ വീശിക്കൊണ്ടു ചെല്ലുക
ഗതിദം - ശത്രുവിന്റെ ആയുധം വീഴ്ത്തുക
നിവൃത്തം - പ്രതിയോഗിയുടെ പിന്നിൽക്കൂടി വാൾ വലിക്കുക
സമ്പാതം - പ്രതിയോഗിയും താനും വാളിന്റെ പരന്ന ഭാഗം (പുഷ്കരം) കൊണ്ട് അന്യോന്യം അടിക്കുക.
സമുദീർണ്ണം- മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽ തനിക്ക് ആധിക്യം ലഭിക്കുക.
സാത്വതം- പരിചമേൽ വാൾ പതിപ്പിക്കുക
കൗശികം- വിചിത്രമായ രീതിയിൽ വാൾ വീശുക.

പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ വാൾപ്പയറ്റിന്റെ ജന്മഭൂമിയെന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ജർമ്മനി 15-ാംനൂറ്റാണ്ടിൽത്തന്നെ ആയോധനകലയിൽ മുന്നിട്ടുനിന്നിരുന്നു. എന്നാൽ 16-ാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ മാത്രമാണ് രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ നിയമവിധേയമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുന്ന വാളങ്കം അവിടെ പ്രചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്. ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും വാളങ്കം നടപ്പിൽവരികയും വാൾപ്പയറ്റുകാരുടെ സംഘടനകൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്തു. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ വാൾപ്പയറ്റുകാരോട് ഒരുവക അവജ്ഞയാണുണ്ടായിരുന്നതെങ്കിലും കായികാഭ്യാസകുതുകിയായ ഹെൻറി എട്ടാമൻ അവർക്കു പലവിധ പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ നല്കുകയും വാൾപ്പയറ്റ് ഇംഗ്ലണ്ടിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ആദ്യമായി ഇറ്റലിയിലും ജർമ്മനിയിലുമാണ് ആയുധമുറകളെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടായത്. നീളമുള്ള വാൾ, ചെറുവാൾ, കട്ടാരം, പലതരം കത്തികൾ, കുറുവടി, നെടുവടി, ഗദ, വെണ്മഴു എന്നീ ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള യുദ്ധക്രമങ്ങളെപ്പറ്റിയും വെറുങ്കൈമുറകളെപ്പറ്റിയും ആ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിരുന്നു.

ജർമ്മൻകാരിൽനിന്നാണ് ഇറ്റലിക്കാരും ഫ്രഞ്ചുകാരും വാൾപ്പയറ്റു സമ്പ്രദായങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയത്. 16-ാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഉത്തരാർദ്ധത്തിൽ പഴയ രീതിയിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായ വാൾപ്പയറ്റ് പ്രചാരത്തിൽവന്നു. വാൾപ്പയറ്റിൽ ജർമ്മൻകാർ മികച്ച വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയിരുന്നുവെങ്കിലും ഒരായോധനകലയെന്ന നിലയിൽ പല പുതുമകളോടും പരിഷ്കാരങ്ങളോടുംകൂടി അതു പ്രചരിപ്പിച്ചത് ഇറ്റലിക്കാരായിരുന്നു. നീളമേറിയ വാളുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അങ്കം വെട്ടുന്നതിനു പകരം ചെറുവാൾകൊണ്ട് അങ്കംവെട്ടുന്ന സമ്പ്രദായം ഇറ്റലിക്കാർ നടപ്പിൽവരുത്തി. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ യാഥാസ്ഥിതികരായ അഭ്യാസികൾ

ആദ്യകാലത്ത് ഈ സമ്പ്രദായം അംഗീകരിച്ചില്ലെങ്കിലും ചെറുവാൾകൊണ്ടു കാര്യക്ഷമമായ രീതിയിൽ അങ്കംവെട്ടാൻ കഴിയുമെന്നു കണ്ടറിഞ്ഞതോടു കൂടി അവർ ചെറുവാൾ ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങുകതന്നെ ചെയ്തു.

17-ാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭത്തോടുകൂടി സ്പെയിൻകാർ വാൾപ്പയറ്റിൽ ഒരു പ്രത്യേകസമ്പ്രദായം നടപ്പാക്കി. ഇംഗ്ലണ്ടിലും ഫ്രാൻസിലും അതു താമസിയാതെ പ്രചാരത്തിൽവന്നു. ഖഡ്ഗാഭ്യാസം കലാപരമായി ആവിഷ്കരിച്ചത് ഇറ്റലിക്കാരായിരുന്നുവെങ്കിലും അതിനു ശാസ്ത്രീയമായ പൂർണ്ണത നൽകിയത് സ്പെയിൻകാരായിരുന്നു.

പാശ്ചാത്യസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള വാൾപ്പയറ്റിനെപ്പറ്റി വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥം 1628-ൽ ഫ്രഞ്ചുഭാഷയിൽ പ്രസിദ്ധീകൃതമായിട്ടുണ്ട്. ആ ബൃഹദ്ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കുവാൻ ഒൻപതു നാടുവാഴിപ്രഭുക്കന്മാരുടേയും ഒട്ടേറെ ധനികന്മാരുടെയും സഹായസഹകരണങ്ങൾ വേണ്ടിവന്നുവെന്നും പതിനഞ്ചുകൊല്ലക്കാലംകൊണ്ടാണ് അതിന്റെ രചന മുഴുമിച്ചതെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

ഏകദേശം മൂന്നടി നീളമുള്ള ചൂരൽവടികൾകൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന കെയിൻ ഫെൻസിങ്ങും ആറടിമുതൽ ഒമ്പതടിവരെയുള്ള നീളത്തിൽ ഓക്ക്മരം കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ക്വാർട്ടർ സ്റ്റാഫ് രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിച്ചുചെയ്യുന്ന അഭ്യാസങ്ങളും ഏകദേശം 34 ഇഞ്ച് നീളത്തിൽ ആഷ്മരംകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ വണ്ണം കുറഞ്ഞ സിങ്കിൾ സ്റ്റിക് എന്ന വടികൊണ്ടുള്ള അഭ്യാസമുറകളും പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ പ്രചാരമുള്ള മറ്റായോധനസമ്പ്രദായങ്ങളാണ്.

ഫോയിൽ, എപ്പി, സേബർ എന്നീ മൂന്നുതരം ഖഡ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണു സ്പോർട്സ് രംഗത്ത് ലോകപ്രസിദ്ധിയാർജ്ജിച്ച ആധുനിക സമ്പ്രദാ യത്തിലുള്ള ഫെൻസിങ് ചെയ്തുവരുന്നത്. പഴയകാലത്തു മൂർച്ചയുള്ള ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടു നടത്തിയിരുന്ന ഖഡ്ഗയുദ്ധം അംഗവൈകല്യത്തിനും ചിലപ്പോൾ മരണത്തിനുകൂടിയും കാരണമായിരുന്നു. പരിഷ്കൃതരീതിയിൽ ചെയ്യുന്ന ആധുനിക സമ്പ്രദായത്തിൽ വാളുകൾ മൂർച്ചയില്ലാത്തതും അറ്റത്തു മൊട്ടു ഘടിപ്പിച്ചതുമായിരിക്കും. മാത്രമല്ല, മുഖവും തലയും മറച്ചുകൊണ്ട് അഭ്യാസികൾ പ്രത്യേകതരം മുഖംമൂടിയും ധരിക്കാറുണ്ട്. എതിരാളിയെ വെട്ടി മുറിവേല്പിച്ച് അപകടപ്പെടുത്തുന്നതിനുപകരം ആയുധം കൊണ്ടു ശരീരത്തിൽ തൊട്ടു സ്കോറുകൾ നേടുക മാത്രമാണ് ഇന്നത്തെ ഫെൻസിങ്ങിൽ ചെയ്തുവരുന്നത്. പുരുഷന്മാരെപ്പോലെ സ്ത്രീകളും പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ഫെൻസിങ് പരിശീലിക്കാറുണ്ടെന്നു മാത്രമല്ല, അതിൽ അവർ മികച്ച വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. മിക്ക സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും ക്ലബ്ബുകളിലും യുവതീയുവാക്കന്മാർക്കു ഫെൻസിങ് പരിശീലനം നൽകുകയും അതിൽ മത്സരപരീക്ഷകൾ ഏർപ്പെടുത്തുകയും പതിവാണ്. ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ രണ്ടുപേർ തമ്മിലും നാലുപേരടങ്ങുന്ന സംഘങ്ങൾ തമ്മിലും ഇങ്ങനെയുള്ള മത്സരപരീക്ഷകൾ നടത്തിവരാറുണ്ട്.

ഫോയിൽ എന്ന വാൾ ഉപയോഗിച്ചു ചെയ്യുന്ന ഫെൻസിങ്ങിൽ തല, കൈകൾ, കാലുകൾ എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ അടവുകൾ പ്രയോഗിക്കുവാൻ

പാടില്ലാത്തതാണ്. അംഗീകൃതമായ ആക്രമണലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ആയുധം കൊണ്ടു കുത്തുക മാത്രമാണു ഫോയിൽ ഫെൻസിങ്ങിൽ ചെയ്യുന്നത്. ഫോയിലിന്റെ അലകിന് 35 ഇഞ്ചും കൈമറയോടുകൂടിയ കൈപ്പിടിക്ക് 6 ഇഞ്ചും നീളമുണ്ടായിരിക്കും. ഈ വാളിന്റെ തൂക്കം ഏകദേശം 12½ ഔൺസാണ്.

എപ്പി എന്ന വാൾകൊണ്ടുള്ള മത്സരത്തിൽ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും കുത്തുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുക. എപ്പിയുടെ അലകിന് ഏകദേശം 35 ഇഞ്ചും കൈമറയോടുകൂടിയ കൈപ്പിടിക്ക് 9 ഇഞ്ചും നീളമുണ്ടായിരിക്കും. ഈ വാളിന്റെ തൂക്കം ഏകദേശം 27 ഔൺസാണ്.

സേബർ എന്ന വാൾകൊണ്ട് അരയ്ക്കുമേലെ ഏതു ഭാഗത്തും കുത്തും വെട്ടും പ്രയോഗിക്കാം. സേബറിന്റെ അലകിനു 34½ ഇഞ്ചും കൈമറയോടുകൂടിയ കൈപ്പിടിക്ക് ഏകദേശം 6½ ഇഞ്ചും നീളമുണ്ടായിരിക്കും. ഈ വാളിന്റെ തൂക്കം ഏകദേശം 17.6 ഔൺസാണ്.

പ്രധാനമായി നാല് ആക്രമണലക്ഷ്യങ്ങളാണ് ഫെൻസിങ്ങിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഇൻസൈഡ് ഹൈ, ഔട്ട്സൈഡ് ഹൈ എന്നിങ്ങനെ ഉടലിന്റെ മേൽവശത്തുള്ള ഇടത്തും വലത്തും ഭാഗങ്ങളും ഇൻസൈഡ് ലോ, ഔട്ട്സൈഡ് ലോ എന്നിങ്ങനെ ഉടലിന്റെ കീഴ്‌വശത്തെ ഇടത്തും വലത്തും ഭാഗങ്ങളുമാണ് ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

ഫെൻസിങ്മത്സരം നടത്തുന്ന സ്ഥലത്തിന്ന് ഫെൻസിങ് സ്ട്രിപ്പ് എന്നു പറയുന്നു. നാല്പതടി നീളവും ഏകദേശം ആറരടയടി വീതിയുമുള്ള ഈ സ്ഥലത്ത് റബ്ബർപായയോ കോർക്കുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ പായയോ കാൻവാസ്സോ വിരിച്ചിരിക്കും.

കളരിപ്പയറ്റിലെ അടവുകളെ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന സാങ്കേതിക സംജ്ഞകൾ പോലെ ഫെൻസിങ്ങിലും ഏകദേശം 240 സാങ്കേതികപദങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ബ്രിട്ടനിൽ 'അമെയ്ച്വർ ഫെൻസിങ് അസ്സോസിയേഷന്റെ'യും അമേരിക്കയിൽ 'അമെയ്ച്വർ ഫെൻസേർസ് ലീഗി'ന്റെയും നിയമാവലികൾക്കനുസരിച്ചാണു മത്സരപരീക്ഷകൾ നടത്തിവരുന്നത്.

കളരിപ്പയറ്റിലുള്ള അങ്കത്താരിയിലെ ആയുധവിദ്യകളിൽ സമഗ്രവും ശാസ്ത്രീയവുമായ രീതിയിൽ ആസൂത്രണം ചെയ്യപ്പെട്ടവയത്രെ അതിലെ ഖഡ്ഗമുറകൾ. പഴയകാലത്തെ ആയുധങ്ങളിൽ ഖഡ്ഗത്തിന്നു പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നതിനാൽ അതിന്റെ ഉപയോഗക്രമങ്ങൾ മറ്റായുധങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വിപുലാടിസ്ഥാനത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചതായിരിക്കുമെന്ന് നമുക്കനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. വാളും പരിചയും എടുത്ത രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ അങ്കം വെട്ടുന്ന സമ്പ്രദായമാണ് ഇവിടെ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്.

തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

വാൾ പരിച ഇണക്കി കൂപ്പിത്തൊഴുത്, താണമർന്നു ഭൂമി പറ്റി വന്ദിച്ച്, ഇടപുറം കണ്ടു ചാടി പന്തിചേർത്തിരുത്തി, വാൾ ചുഴറ്റി, പരിച ചുഴറ്റി, വാങ്ങിത്തിരിഞ്ഞു ചാടി മുഖം കണ്ടു നിന്നു.

വിശദീകരണം

1. വാൾ പരിച ഇണക്കി കൂപ്പിത്തൊഴുത്

വലത്തുകൈയിൽ വാളും ഇടത്തുകൈയിൽ പരിചയും പിടിച്ച നിലയിൽ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞുനിൽക്കുക. വാൾ ഇടത്തു വാരിഭാഗത്തായും പരിച വലത്തു വാരിഭാഗത്തായും അടുപ്പിച്ച് ഒരേസമയത്തു ചുഴറ്റുക. ഇങ്ങനെ ചുഴറ്റുമ്പോൾ ഇടത്തുകൈക്കു പുറമെയായി വലത്തുകൈ വരേണ്ടതാണ്. ഇതിനെത്തുടർന്ന് കൈകൾ നിവർത്തി തലയ്ക്കു മുമ്പിലായി ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചു വാളും പരിചയും ചേർക്കുകയും പിന്നീട് കൈകൾ മടക്കി താഴ്ത്തി മാറിന്നു മുമ്പിൽ കൈത്തണ്ടകൾ ചേർത്തു തൊഴുതു പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. താണമർന്നു ഭൂമി പറ്റി വന്ദിച്ച്

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പ്രതിയോഗിയുടെ നേരെ നോക്കിക്കൊണ്ടു വലത്തുകാൽ പുറകോട്ടു നീക്കിവെച്ചു വലിഞ്ഞമരുകയും കൈകൾ നിലത്തു മുമ്പിലായി ഊന്നി ശരീരം നിലത്തോടു പറ്റിച്ചേർത്തു വീണ്ടും വലിഞ്ഞു നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

3. ഇടപുറം കണ്ടു ചാടി പന്തി ചേർത്തിരുത്തി

ഇടത്തുകാൽ 'തൂക്കിയെടുത്തു' മുമ്പിൽ വെച്ചു ആക്കമെടുത്തശേഷം തന്റെ ഇടഭാഗം അവലംബിച്ചുകൊണ്ടു മുമ്പോട്ടു വലത്തുകാലിന്മേൽ ചാടി 'പടിഞ്ഞ' നിലയിൽ ഇരിക്കുക. ഇങ്ങനെ ചാടുമ്പോൾ 1-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ആയുധങ്ങൾ ചുഴറ്റേണ്ടതാണ്.

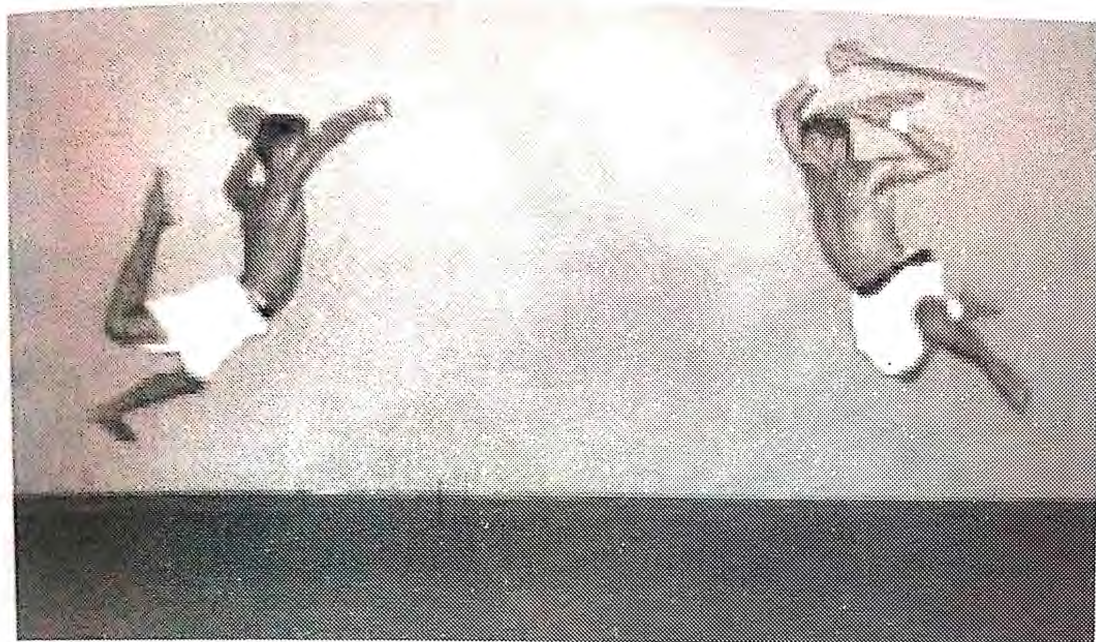
4. വാൾ ചുഴറ്റി, പരിച ചുഴറ്റി

മേൽപ്പറഞ്ഞ പടിഞ്ഞ നിലയിൽ 'വാൾവലി'മുറകളിലെ 13-ാംനമ്പർ വിശദീകരണത്തിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം വാൾ ചുഴറ്റുക. ഇടത്തുകൈയിലുള്ള പരിച ചുഴറ്റുമ്പോൾ കൈയുടെ പ്രവർത്തനം മെയ്യിറക്ക്മുറകളിലെ 23-ാം നമ്പർ വിശദീകരണത്തിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരമായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

5. വാങ്ങി തിരിഞ്ഞു ചാടി മുഖം കണ്ടു നിന്നു

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് എഴുന്നേറ്റു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞുമാറുന്നതോടൊപ്പം വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു

ചാടിക്കൊണ്ട് വീണ്ടും വലഭാഗത്തൂടെ പൂർവ്വസ്ഥാനത്തേക്കു തിരിഞ്ഞു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുക.



പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും കളരിമദ്ധ്യത്തിൽ കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി ഏകദേശം പത്തടി (ചുവടളവ്) അകലെ നിന്നുകൊണ്ടാണ് ഈ തൊഴുത്തു ചെയ്യേണ്ടത്.

ഒന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

വാൾ ചുഴറ്റി വീശിത്തിരിഞ്ഞമർന്നു, ഗജമുഖംകണ്ടാഞ്ഞടുത്തു മൂന്നുവാൾ വെട്ടി, ചുഴറ്റിത്തിരിഞ്ഞു മാറിക്കുതിച്ചു ചാടി പരിചയിൽ താണമർന്നു, ഏറ്റു ചേർന്നു പൊങ്ങിത്തിരിഞ്ഞു വെട്ടി, ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു വീശി വാങ്ങിയമർന്നു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

6. വാൾ ചുഴറ്റി വീശിത്തിരിഞ്ഞമർന്നു

തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ കഴുത്തിനിടത്തു വശത്തും ശിരോമദ്ധ്യത്തിലും കഴുത്തിനു വലത്തുവശത്തും വെട്ടുകയാണെന്നു സങ്കല്പിച്ചു വാൾ ചുഴറ്റുക. വീണ്ടും പ്രതിയോഗിയുടെ കഴുത്തിന്നിടത്തുവശത്തു വെട്ടുകയാണെന്ന നിലയിൽ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വാൾ പ്രയോഗിക്കുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തുവശത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞു പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വന്ന് അമർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

7. ഗജമുഖം കണ്ടാഞ്ഞടുത്തു മൂന്നുവാൾ വെട്ടി

ഇടത്തുകൈയിലുള്ള പരിചകൊണ്ട് മാറടക്കുകയും വലത്തെ മുഷ്ടിയുടെ പുറഭാഗം വലത്തെ ചെന്നിയോടടുപ്പിച്ചു വാളിന്റെ അറ്റം ഇടത്തു



ഭാഗത്തു മുമ്പിലായി ഉയർത്തുകയും ആ നിലയിൽ ഇടത്തുകാൽ 'തൂക്കി യെടുത്തു' മുമ്പിൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം മെയ്യിറക്കമുറക ളിലെ 16-ാംനമ്പർ വിശദീകരണത്തിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം മുമ്പോട്ടു ചാടി നില്ക്കുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും കഴു ത്തിന്നു വലത്തും ഇടത്തും വീണ്ടും വലത്തും വശങ്ങളിൽ അന്യോന്യം ഒരേസമയം വെട്ടുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

8. ചുഴറ്റിത്തിരിഞ്ഞു മാറിക്കുതിച്ചു ചാടി പരിചയിൽ താണമർന്നു

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും വാൾ ചുഴറ്റി വീശിക്കൊണ്ടു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞു മാറുകയും തുടർന്നു വലത്തു കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു ചാടിക്കൊണ്ടു വീണ്ടും വലഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ അമർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

9. ഏറ്റുചേർന്നു പൊങ്ങിത്തിരിഞ്ഞു വെട്ടി

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് നിവർന്നു പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽ കാരനും ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടു മാറടക്കിപ്പിടിക്കുകയും തുടർന്ന് അന്യോന്യം ആഞ്ഞെടുത്ത് അവ തമ്മിൽ തട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ രണ്ടു പേരും തങ്ങളുടെ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വലത്തുകാൽ വെച്ച് ആക്കമെ ടുത്തു ചാടിക്കൊണ്ടു വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിയുകയും അതിനെ ത്തുടർന്ന് ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി വാൾകൊണ്ടു വീശി വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

10. ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു വീശി വാങ്ങിയമർന്നു

മുൻവിവരിച്ചപ്രകാരം പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടു മാറടക്കിപ്പിടിച്ച് അന്യോന്യം ആഞ്ഞടുത്തശേഷം ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് അവ തമ്മിൽ തട്ടിച്ചേർക്കുകയും അതിനെത്തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു (പിൻകോൽകാരൻ കളരിയിൽ കിഴക്കും മുൻകോൽകാരൻ പടിഞ്ഞാറും വരുന്നതോടുകൂടി) അന്യോന്യം കഴുത്തിന്റെ ഇടഭാഗത്ത് ഒരേസമയം വെട്ടുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്നു രണ്ടുപേരും കുതിച്ചു പിന്മാറി ഏകദേശം ആറടി അകലെയായി എടവടിവിൽ വലിഞ്ഞുനില്ക്കുക.

രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

കുതിച്ചടുത്തു കൂട്ടിക്കടകം വെട്ടി, വാങ്ങി പരിചയ്ക്കിടിച്ചു പറ്റിച്ചേർന്നു, പിരിഞ്ഞു തക്കം നോക്കി ഒടക്ക് കയറ്റി, വീശി രണ്ടു വെട്ടി, എടപുറം കണ്ടു വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് (മുഴുവൃത്തം), പരിചയ്ക്കിടിച്ചു മെയ്ക്കുമെയ് ചേർന്നു, വാങ്ങി കടകം വീശിത്തിരിഞ്ഞു നിലവെച്ച്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

11. കുതിച്ചടുത്തു കൂട്ടിക്കടകം വെട്ടി

10-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും പിൻവാങ്ങി നിന്നതിൽപ്പിന്നെ രണ്ടുപേരും അതിവേഗത്തിൽ മുന്നോട്ടടുത്തു വലവടിവിൽ നില്ക്കുകയും തുടർന്ന് ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും രണ്ടുപ്രാവശ്യം കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

12. വാങ്ങി പരിചയ്ക്കിടിച്ചു പറ്റിച്ചേർന്നു.

മുൻവിവരിച്ച രീതിയിൽ കടകം വെട്ടിയതിൽപ്പിന്നെ പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിയും മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു വെച്ചും ആയുധങ്ങൾ മാറിനു മുമ്പിൽ പിണച്ച് അവ അന്യോന്യം തട്ടിച്ചേർക്കുക.

13. പിരിഞ്ഞു തക്കംനോക്കി ഒടക്കു കയറ്റി

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് അല്പം പിൻവാങ്ങുന്നതോടുകൂടി വലഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുക. ഇതോടൊപ്പം വാൾകൊണ്ട് അന്യോന്യം കോഷ്ഠത്തിൽ കുത്തുകയും പരിചകൊണ്ടു കുത്തുകൾ തട്ടിത്താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.

14. വീശി രണ്ടു വെട്ടി

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും വലത്തും ഇടത്തും വാരിഭാഗങ്ങളിൽ അന്യോന്യം ഒരേസമയംതന്നെ വെട്ടുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

15. എടപുറം കണ്ടു വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് (മുഴുവൃത്തം)

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും പ്രദക്ഷിണമായി ഒരു മുഴു വൃത്തം തിരിയുന്നതോടുകൂടി പലപ്രാവശ്യം അന്യോന്യം വാൾ ചുഴറ്റി വീശി ക്കൊണ്ട് 'പൂണൂൽ'ഭാഷയിൽ വെട്ടുകയും അവ പരിചകൊണ്ടു തടുക്കു കയും ചെയ്യുക.

16. പരിചയ്ക്കിടിച്ചു മെയ്ക്കു മെയ് ചേർന്നു

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വാൾ വലത്തെ ചെന്നിക്ക് അന്യോന്യം വെട്ടിച്ചേർക്കുന്നതോടൊപ്പം പരിച കളും തട്ടിച്ചേർത്തുയർത്തി മാറോടു മാറു ചേർന്നു വലിഞ്ഞു നില്ക്കുക.



17. വാങ്ങി കടകം വീശിത്തിരിഞ്ഞു നിലവെച്ച്

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഇടത്തുകാൽ പിന്മാ റ്റുന്നതോടൊപ്പം വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി വാൾ വീശിക്കൊണ്ട്



അന്യോന്യം കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴു വൃത്തം തിരിഞ്ഞ് അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി എടവടിവിൽ വലിഞ്ഞു നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

കുതിച്ചടുത്ത് ഇടത്തും വലത്തും വീശി വെട്ടി, ചുവട് മാറിത്തിരിഞ്ഞ ടുത്ത് മൂന്നുവാൾ വെട്ടി, വാങ്ങി കടകം വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞമർന്നു, അടിവാളൊ ഴിഞ്ഞ് ഓതിരം, വെട്ടി കീഴമർന്നു, ഒടക്കു കുത്തി, ഒടക്കു കയറ്റി, വലത്തും എടത്തും വീശി വെട്ടി, പരിചയ്ക്കിടിച്ചു ചേർന്ന്, പിരിഞ്ഞു തക്കം നോക്കി ഒടക്കു കയറ്റി, വാങ്ങി ഒളവ്, കടകം വെട്ടി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു വീശി വെട്ടി, എടപുറം കണ്ടു വെട്ടിച്ചേർന്നു തിരിഞ്ഞ്, വാളരയ്ക്കു താങ്ങി വീശിത്തി രിഞ്ഞു വാങ്ങി നിലവെച്ച്, നാഗവലിവിൽ വാൾ വീശിക്കുതിച്ചുചാടി നിലം പറ്റി, നീർന്നടുത്ത് ഉടൽ ചീന്തി, തിരിഞ്ഞു വീശി കൂട്ടിമുട്ടി, വട്ടം ചേർന്നു വാൾ വീശിത്തിരിഞ്ഞു വെട്ടി (അർദ്ധവൃത്തം), പരിചയ്ക്കിടിച്ചു ചേർന്നു, പിരിഞ്ഞു തക്കം നോക്കി ഒടക്കു കയറ്റി, വാങ്ങി ഒളവ്, കടകം വെട്ടി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു വീശി വെട്ടി, എടപുറം കണ്ടു വെട്ടിച്ചേർന്നു തിരിഞ്ഞ്, വാളരയ്ക്കു താങ്ങി വീശിത്തിരിഞ്ഞു വാങ്ങി നിലവെച്ച്, നാഗവലിവിൽ വാൾ വീശിക്കു തിച്ചു ചാടി നിലംപറ്റി, നീർന്നടുത്ത്, വാൾ വീശി വെട്ടി, കൂട്ടിക്കടകം, വാങ്ങി ഒളവ്, വലത്തും എടത്തും വീശി വെട്ടി, ഉച്ചിയിൽ വെട്ടി, ഒടക്കു വെട്ടി.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

18. കുതിച്ചടുത്ത് ഇടത്തും വലത്തും വീശിവെട്ടി

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അതിവേഗത്തിൽ മുന്നോട്ട ടുത്ത് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുകയും തുടർന്ന് ഇടത്തും വലത്തും വാരിഭാഗങ്ങളിൽ അന്യോന്യം ഒരേസമയം വെട്ടുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

19. ചുവട് മാറിത്തിരിഞ്ഞടുത്തു മൂന്നു വാൾ വെട്ടി

ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ടു വലഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞു വീണ്ടും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുകയും അന്യോന്യം ഒരേ സമയം വലത്തും ഇടത്തും വീണ്ടും വലത്തും വാരിഭാഗങ്ങളിൽ വെട്ടുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

20. വാങ്ങി കടകം വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞമർന്നു

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി ക്കൊണ്ടു കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ഇടഭാഗത്തൂടെ ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിഞ്ഞ് അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി അമർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

21. അടിവാളൊഴിഞ്ഞ് ഓതിരം വെട്ടി കീഴമർന്നു.

മുൻകോൽകാരൻ ആഞ്ഞടുത്ത് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെനേരെ അടിവാൾ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ പിൻകോൽകാരൻ ഒത്തടി പൊങ്ങി ഒഴിയുകയും അതോടൊപ്പം പ്രതിയോഗിയുടെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വെട്ടി പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ നില്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

അടിവാൾ വെട്ടുമ്പോൾ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടു വാൾ വീശി വെട്ടേണ്ടതും പിൻകോൽകാരന്റെ 'ഓതിരം' പരിചകൊണ്ടു തടുക്കേണ്ടതുമാണ്.



22. ഒടക്കു കുത്തി

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരൻ മുൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തിൽ വാൾകൊണ്ടു കുത്തുകയും മുൻകോൽകാരൻ സ്വസ്ഥാനത്തുതന്നെ നിന്നുകൊണ്ട് കുത്തു തട്ടിത്താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.

23. ഒടക്കു കയറ്റി

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു മുൻകോൽകാരന്റെ വയറ്റത്തു വാൾകൊണ്ടു കുത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്ത് പരിചകൊണ്ടു തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

24. വലത്തും എടത്തും വീശി വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാലും വലത്തുകാലും മുമ്പിൽ വയ്ക്കുന്നതോടുകൂടി മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തും ഇടത്തും വാരിഭാഗങ്ങളിൽ വെട്ടുകയും അതേസമയംതന്നെ മുൻകോൽകാരൻ രണ്ടു ചുവടു പിന്മാറിക്കൊണ്ട്

അപ്രകാരം പ്രയോഗിക്കുന്ന വെട്ടുകൾ പരിചകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാലും ഇടത്തുകാലും പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ വാരിഭാഗങ്ങളിൽ വെട്ടുന്നതോടൊപ്പം പിൻകോൽകാരൻ മുന്നേറിക്കൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുന്ന വെട്ടുകൾ പരിചകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

25. പരിചയ്ക്കിടിച്ചു ചേർന്നു

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ആയുധങ്ങൾ മാറിനു മുമ്പിൽ പിണച്ചുപിടിക്കുകയും അവ ആ നിലയിൽ മുൻകോൽകാരന്റെ ആയുധങ്ങളോടു ബലമായി തട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലതുകാൽ പിന്മാറ്റി ആയുധങ്ങൾ മാറിനു മുമ്പിൽ പിണച്ചുപിടിക്കുകയും അവ ആ നിലയിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ ആയുധങ്ങളോടു ബലമായി തട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക.



26. വാങ്ങി ഒളവ്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിയും മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചും വാൾകൊണ്ട് ഒളവ്സമ്പ്രദായത്തിൽ വെട്ടുക.

27.കടകം വെട്ടി മലർന്നു തിരിഞ്ഞു വീശി വെട്ടി

മുൻപറഞ്ഞനിലയിൽനിന്ന് പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും വാൾകൊണ്ടു കടകം പ്രയോഗിക്കുന്നതോടുകൂടി ഇടഭാഗത്തൂടെ ശരീരം പുറകോട്ടു മലർത്തിക്കൊണ്ട് ഒരു മുഴുവൃത്തം തിരിയുകയും വലത്തും ഇടത്തും വാരിഭാഗങ്ങളിൽ അന്യോന്യം ഒരേസമയത്തു വെട്ടി അവ പരിച കൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

28. എടപ്പുറം കണ്ടു വെട്ടിച്ചേർന്നു തിരിഞ്ഞ്

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ ഇടത്തുഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് മുൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കു വെട്ടുകയും അതോടൊപ്പം വല ത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞു മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ മേല്പറഞ്ഞ രീതിയിൽത്തന്നെ ചുവടുകൾ വെച്ചു തിരിഞ്ഞു പിൻകോൽകാരന്റെ വെട്ടുകൾ വാൾകൊണ്ടു തടുക്കുക.

29. വാളരയ്ക്കു താങ്ങി വീശിത്തിരിഞ്ഞു വാങ്ങി നിലവെച്ച്

മുൻപറഞ്ഞ അടവിനുശേഷം പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും കളരിയിൽ കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി വരുന്നതോടു കൂടി അരയ്ക്ക് ഇടഭാഗത്തായി ഒരേസമയം വെട്ടുകയും ഉടൻതന്നെ കുതിച്ചു പിൻവാങ്ങി എടവടിവിൽ അമർന്നുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ വെട്ടു മ്പോൾ വാളുകൾ തമ്മിൽ ചേർന്നുവരേണ്ടതാണ്.

30. നാഗവലിവിൽ വാൾ വീശിക്കുതിച്ചു ചാടി നിലംപറ്റി

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും ശരീരം പതിഞ്ഞ നിലയിൽ വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു കുതിച്ചുചാടി എതിർവശം തിരിയുകയും അതോടൊപ്പം വാൾ ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി വീശി വെട്ടി അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി നിലംപറ്റി അമരുകയും ചെയ്യുക.

31. നീർന്നടുത്ത് ഉടൽ ചീന്തി

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും എഴുന്നേറ്റു കുതിച്ചടുത്ത് വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുകയും ആ നില യിൽ നാഭിമുതൽ നെറ്റിവരെ അന്യോന്യം ചീന്തി വെട്ടുകയും പരിചകൊണ്ട് ആ വെട്ടുകൾ തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

32. തിരിഞ്ഞു വീശി കൂട്ടിമുട്ടി

മുൻപറഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും വലത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് വാൾ വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോ ട്ടായി വീശിക്കൊണ്ടടുക്കുകയും പിന്നീട് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ആയുധ ങ്ങൾ മാറിനു മുമ്പിൽ പിണച്ചുപിടിച്ച നിലയിൽ അവ അന്യോന്യം തട്ടി ച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക.

33. വട്ടം ചേർന്നു വാൾ വീശിത്തിരിഞ്ഞു വെട്ടി (അർദ്ധവൃത്തം)

പിൻകോൽകാരനും മുൻകോൽകാരനും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി നിന്ന് പ്രദക്ഷിണമായി അർദ്ധവൃത്തം തിരിയുന്നതോടുകൂടി വാൾ ചുഴറ്റി

വീശിക്കൊണ്ടു ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വെട്ടുകയും അവ പരിചകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

34. കൂട്ടിക്കടകം

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽവെച്ചു വാൾ വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വീശിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ നേരെ കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ വെട്ടുകൾ വാൾകൊണ്ടു തടുക്കുക.

35. ഉച്ചിയിൽ വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വെട്ടുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം പരിചകൊണ്ടു തടുക്കുക.

36. ഒടക്കു താഴ്ത്തി

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരൻ മുൻകോൽകാരന്റെ കോഷ്ഠത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി വാൾകൊണ്ടു കുത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽത്തന്നെ പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം പരിചകൊണ്ടു തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

പുലിയങ്കം

പുലിയങ്കം എന്നറിയപ്പെടുന്ന മറ്റു ചില വാൾപ്പയറ്റുമുറകളുടെ വായ്ത്താരിയാണു ചുവടെ ചേർക്കുന്നത്. ഇവയിലുള്ള കയറ്റം അടവുകളുടെ സ്വഭാവം അറിയുന്നവർ ഇപ്പോൾ ആരുമില്ലെന്നാണ് അറിവ്.

തൊഴുത്ത്

കിഴക്കു ശത്രുവെക്കണ്ടു വാൾ പരിച ഇണക്കി കൂപ്പിത്തൊഴുത്, താണമർന്നു ഭൂമി പറ്റി വന്ദിച്ച്, പഴുതു നോക്കിച്ചാടി എടപുറം കണ്ടു വീണ് പന്തിചേർത്തിരുത്തി, പരിച ചുഴറ്റി, വാൾ ചുഴറ്റി, തൊഴുതു വാങ്ങിത്തിരിഞ്ഞു ചാടി മുഖം കണ്ടു നിന്നു.

ഒന്നാംമുറ

വാൾ ചുഴറ്റി വീശിത്തിരിഞ്ഞമർന്നു, മാറ്റാനെ നോക്കി ഗജമുഖം കണ്ടാഞ്ഞടുത്തു വീശി വെട്ടി, വലത്തു വീശി മൂന്നും വെട്ടി, ചുഴറ്റിത്തിരിഞ്ഞു മാറിക്കുതിച്ചു ചാടി പരിചയിൽ താണമർന്ന് ഏറ്റു പൊങ്ങി, തിരിഞ്ഞു വീശി മാറിപ്പൊങ്ങി നിലയമർന്നു നിന്നു.

രണ്ടാംമുറ

വട്ടംചുഴന്നു വാൾ വീശിച്ചുഴന്നെടുത്ത് പരിചയ്ക്കിടിച്ചു പറ്റിച്ചേർന്നു, പിരിഞ്ഞു തക്കം നോക്കി ഒടക്കു കയറ്റി, തലയ്ക്കു വീശി, മാറടക്കിത്തിരിഞ്ഞു വെട്ടി, പകർന്നു വെട്ടി, ഒളവിനു ചേർത്തു പരിചയ്ക്കിടിച്ചു മെയ്ക്കു ചേർത്തിടിച്ചു, തിരിഞ്ഞു കടകം വീശി മാറിപ്പൊങ്ങി നിലനോക്കിപ്പതുങ്ങി.

മൂന്നാംമുറ

സർപ്പനിലയ്ക്കു വാൾ വീശി കുതിച്ചുചാടിവീണ്, വാളോടു വാൾ ചേർത്ത്, പരിചയ്ക്കു പരിച ചേർത്തു തുടയിൽ താണമർന്നു, നിവർന്നു പൊങ്ങി വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞു മാറി പകച്ചുനോക്കി വാങ്ങി താണു നിലംപറ്റി, നില നോക്കിക്കുതിച്ചു ചാടി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴമർന്നു, കടകം വീശി, വാൾ ചുഴറ്റി, വട്ടംതിരിഞ്ഞു തഞ്ചംപിടിച്ചു കീഴ്പറ്റി, പരിച പൊക്കിച്ചേർത്ത് വാൾ വീശി ഉടലടക്കി നീട്ടി, വെട്ടിത്തിരിഞ്ഞു മാറി, വഴിയെ കണ്ടമർന്നു.

നാലാംമുറ

സിംഹത്തഞ്ചം പിടിച്ചടുത്ത് വാളരയ്ക്കു താങ്ങി വീശി, ഉച്ചിയിൽ വെട്ടി മാറിക്കുതിച്ചടുത്ത്, വട്ടം ചുഴന്ന് ഓതിരം, കടകം, ചെന്നി, മാറിൽ ചേർത്തു വീശി, തക്കം നോക്കി കൂട്ടിമുട്ടിപ്പിരിഞ്ഞ്, ശിരസ്സിൽ വാൾ വീശി ചുഴന്നടുത്ത്, വാൾപിടിക്കു പരിച ചേർത്ത്, കടകം വീശി മലർന്നു, അടിവാൾ വീശി തിരിഞ്ഞു നീട്ടി, വാങ്ങി താണുനിന്നു.

അഞ്ചാംമുറ

പരിചപറ്റി മെയ്ക്കടുത്ത്, ദൂരെ വാങ്ങി വീശി ഓതിരം കണ്ടാഞ്ഞുവെട്ടി പകർന്നു നിലംപറ്റി, ഒടക്കു കുത്തിപ്പിടിച്ചു, പരിച ചേർത്തു വാളണച്ച്, പിരിഞ്ഞുമാറി വജ്രാംഗിയിൽ വാൾ വീശി പന്തി കുത്തിവീണ്, മെയ്യോടുമെയ് ചേർത്തു നിവർന്നു, നിലമാറിച്ചാടി കടകം വീശി ഓതിരം വെട്ടി, തഞ്ചം നോക്കി താണുപറ്റി വാൾ പരിച ചേർത്ത്, നില മാറിപ്പിടിച്ചു വാങ്ങി നോക്കിക്കുതിച്ചുചാടി, വട്ടം ചുഴന്നു വാൾ വീശി പഴുതുനോക്കി വലത്തും ഇടത്തും നോക്കി വെട്ടി വാങ്ങി, വീശിത്തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി നിലയിരുത്തി.

ആറാംമുറ

വരാഹഗതിയിൽ കയറി കണ്ഠം നോക്കി ആഞ്ഞുവെട്ടി, മാറിച്ചാടി നിലപിടിച്ചു വാൾ വീശിത്തിരിഞ്ഞു വലിച്ചു കുത്തിവാങ്ങി, അഷ്ടകോണിൽ ചാടിപ്പതിച്ച്, ഓതിരം, കടകം വെട്ടി മാറി, തഞ്ചംപിടിച്ചു ചേർന്നു പറ്റി വാളണച്ച്, വഴി വാങ്ങി ചക്രം ചുഴറ്റി കൂട്ടിമുട്ടി, പിരിഞ്ഞു കുത്തി നിലമാറി, ഓതിരം വെട്ടി, തിരിഞ്ഞു കടകം വീശി, വജ്രാംഗിയിൽ വാൾ വീശി പിരിഞ്ഞുനിന്നു.

ഏഴാംമുറ

പരിച മിരട്ടി, വാൾ നീട്ടിവലിച്ചു മാറി, സർപ്പനില കണ്ടു പറ്റിച്ചേർന്നു. മേലായം കണ്ടാഞ്ഞു വെട്ടി, ഭൂമിപറ്റി വീണ്, കടകം വീശിച്ചാടി ദൂരെ വാങ്ങി, വജ്രാംഗിയിൽ വാൾ വീശിച്ചേർന്നു. കള്ളച്ചുവടിൽ തിരിഞ്ഞു നീട്ടി, നില മാറി വെട്ടി, മേലായം പൊന്തിത്താണ് ശത്രുവെക്കണ്ട് സിംഹനിലയ്ക്കു ചാടി ഓതിരം വെട്ടി, കടകം വീശി വാങ്ങി, വാൾ വീശിച്ചുഴറ്റി, കണ്ണും കണ്ഠവും കരളും കുറിച്ചു കുത്തി, വരടിയിൽ വീശിമാറി നിന്നു.

എട്ടാംമുറ

സങ്കല്പംകണ്ടു ചക്രാകാരം വീശി പാളിയടുത്ത് അടിവാൾ വീശിച്ചാടി പൊങ്ങിത്താണു പറ്റി വലിഞ്ഞു കയറി, മാറു നോക്കി കുത്തി വാങ്ങി, വജ്രാംഗിയിൽ വീശി മൂന്നും തിരിഞ്ഞു ചുഴന്നു, പരിച തിരിച്ചു കണ്ണിക്കടകം വീശി നിലമാറിക്കുതിച്ചുയർന്നു, ഓതിരം വെട്ടിത്താണ് ഒടക്കുകുത്തിനിലനിന്നു പഴുത് നോക്കി മാറി, ചീറിവീശി ചുഴന്നടുത്ത്, ഓതിരം, ഉടൽ, കടകം, ഒളവു വെട്ടി അറുപത്തിനാലു ചുവടും വെക്ക, പഴുതു കണ്ടു തഞ്ചം കണ്ടു മേലാക്കം കണ്ടുയർന്നു, താണമർന്നു നിലപിടിച്ചുനിന്നു.

ഒൻപതാംമുറ

മാറ്റാനെ നോക്കി വരാഹഗതിയിൽ ചക്രാകാരം വാൾ വീശിച്ചേർന്നു. ഏറ്റു വജ്രാംഗിയിൽ തിരിഞ്ഞോതിരം കണ്ടാഞ്ഞു വെട്ടി, മാറിപ്പതുങ്ങി മറു ചുവടു പിടിച്ചു കടകം വീശിത്തിരിഞ്ഞു ചേർന്നു പരിചകൊണ്ടിടിച്ച്, ഒടക്കു വാൾ നീട്ടി, മാറിത്തിരിഞ്ഞമർന്നു പകച്ചുനോക്കി, അങ്കച്ചുവടൂന്നി മേലാക്കം കണ്ടുയർന്നു മർമ്മം നോക്കിക്കുത്തിതാണമർന്നു, വാൾ വീശിച്ചുഴന്നടുത്ത്, ഓതിരം, ഉടൽ കണ്ഠം ഇവ കുറിച്ചു വെട്ടും കുത്തും കൊടുക്കുക, മാറ്റാൻ വാങ്ങിയാൽ മാറിച്ചാടി നിലപിടിച്ചുനിന്നു.

പത്താംമുറ

അശ്വവടിയിൽ നിലകൊണ്ടൂന്നി മലർന്ന് ചവുട്ടിക്കയറി ഓതിരം വെട്ടി, കടകം തടുത്ത്, നീട്ടു തട്ടി കടകം വെച്ച്, പന്നിച്ചടകം തിരിഞ്ഞു ഓതിരം, കടകം, മറുഓതിരം, മറുകടകം, വെട്ടും തടവുംകൊടുത്തു വാങ്ങിച്ചാടിപ്പിരിഞ്ഞ് ആഴം ചുവടൂന്നി വീശി, ഓതിരം, ഒളവ് വെട്ടി, നീട്ടമർത്തി, കടകം തടുത്ത്, പരിചപറ്റി മേലായം ചാടി ചുഴിച്ച്, ചാഞ്ഞ്, വാൾ ചക്രാകാരം വീശി മറുവെട്ടു, ഒളവ്, കടകം തടുത്തു, ഓതിരം വെട്ടി, ഒളവ് തടുത്ത്, നീട്ടു തടുത്ത്, ഒളവു വെട്ടി, കടകം തടുത്ത് പറ്റിത്താണു വാങ്ങി ചാഞ്ഞു കുതിച്ചുയർന്നു നിലപിടിച്ചു ചുഴന്നെടുത്ത്, ഓതിരം, ഒളവ്, കടകം തിരിഞ്ഞുവെട്ടി, അങ്കച്ചുവടിൽ ചേർന്നു വാൾ പരിച കൂപ്പി പിരിച്ചു വലിഞ്ഞുമാറി തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി നിന്നു.

പതിനൊന്നാംമുറ

ചാടി ഓതിരം വെട്ടി, പരിച മുട്ടിച്ചേർന്നു ചാടിച്ചുഴിച്ച്, ചാഞ്ഞ്, അങ്കച്ചുവടും കള്ളച്ചുവടുംവെച്ച് ഓതിരത്തിനു കടകം, കടകത്തിന് ഒളവ്, നീട്ടി, ഓതിരം, കടകത്തിനു മറുകടകം ചുഴന്നു വെട്ടി, തെരുത്തു മാറി വീശിച്ചുഴന്നടുത്ത്, പകരി തിരിഞ്ഞുവീശി ചുഴന്നു, വാരി, മറുവാരി വെട്ടി മാറി ചുഴറ്റി, വരടി വജ്രാംഗിയിൽ വീശി, തിരിഞ്ഞോതിരം, ഒളവ്, കടകം വെട്ടി, കള്ളച്ചുവടിൽ നീട്ടിച്ചേർന്നു മേലായം പൊങ്ങിത്താണു പറ്റിച്ചാഞ്ഞ്, കടകം വീശി, കടകം തടുത്ത്, നീട്ടു തട്ടി മാറി ചുഴന്നടുത്ത്, വാളും കൈക്കു ചുറച്ചു വെട്ടി, പരിച ചുറച്ചു മെയ്ക്കിടിച്ചു, ഓതിരത്തിന്നൊഴിഞ്ഞു തിരിഞ്ഞു കടകം വീശിത്തടുത്ത്, ചേർന്നുമുട്ടി, മാറിക്കുതിച്ചടുത്ത് ചുവടൂന്നി തിരിഞ്ഞു വെട്ടി, മാറി നില പകർന്നുനിന്നു.

പന്ത്രണ്ടാം മുറ

ആറു വിരലൂന്നിനിന്നു സിംഹവടിവിൽ പകർന്നു താരി ചേർന്നു, മേലായം പൊങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി വീണു, അശ്വവടിവിൽ നീട്ടി, കടകത്തിനു തടുത്ത്, മണ്ഡലം തിരിഞ്ഞു വെട്ടി, ഒളവിൽ തടുത്ത്, പകരി തിരിഞ്ഞ് അരയ്ക്കു വീശി, മാറിത്തിരിഞ്ഞു നീട്ടു തട്ടിക്കയറിച്ചേർന്നു, മേലായം പൊങ്ങി താണു പറ്റിച്ചേർന്നു നിവർന്നു, പരിച കൈചുറച്ചു വാളിണക്കി മെയ് തിരിച്ചു വജ്രാംഗം തിരിഞ്ഞ് ഓതിരം വെട്ടി, കടകം തടുത്ത്, ഒളവ് വെട്ടി, നീട്ടു തട്ടിച്ചേർന്നു, നീക്കി മാറി വാൾ നീട്ടിച്ചേർന്നു തിരിഞ്ഞു, കടകത്തിന്നു ചുഴിച്ചു ചാടി ഓതിരം വെട്ടി, ഒളവിനു തടുത്ത്, അമർന്നു പടിഞ്ഞു കടകം വീശി നീട്ടു തട്ടിച്ചേർന്നു, മേലായം പൊങ്ങി കടകം വീശി മാറി അറുപത്തിനാലു ചുവടിൽ വീശി ചുഴന്ന് ഓതിരം ഒളവ് വെട്ടി, പഴുതു കാണുമിടം കള്ളച്ചുവടിൽ തിരിഞ്ഞു നീട്ടും വെട്ടും കൊടുത്തു മാറ്റാനെ മലർത്തുക.

തടമുറ

പരിച ഉപയോഗിക്കാതെ വാൾകൊണ്ടുമാത്രം അന്യോന്യം ചെയ്യുന്ന ആയോധനക്രമങ്ങൾക്കു തടമുറ എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു. പതിനെട്ടു മുറകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഈ ആയുധാഭ്യാസം ഇപ്പോൾ മിക്കവാറും നാമാവശേഷമായിത്തീർന്നിരിക്കയാണ്. ഇതിന്റെ വായ്ത്താരിയിലെ രണ്ടു മാതൃകകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

ഒന്നാംമുറ

വലംകാൽ പിറകുമാറി ഓതിരം, വലംകാൽ കേറി ഓതിരം, മൂന്നുവാൾ വെട്ടി കടകം, തിരിച്ചു കടകം, ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നുവാൾ വെട്ടിക്കടകം, തിരിച്ചു കടകം, ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നുവാൾ വെട്ടിമാറി

കടകം, വന്നു കടകം, മാറി കുത്തുതട്ടി, കൂടെ വെച്ചുനീട്ടി, മാറിക്കടകം, വന്നു കടകം, മാറി ഓതിരം, കൂടെ ഓതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടിപ്പിടിച്ചു, വലത്തു ചവുട്ടി ഓതിരം, തടുത്തു കടകം, തട്ടു നേരെ മാറി, അകതാര കടകം, പുറതാര ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടിക്കടകം, തിരിച്ചു കടകം. ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടി, മാറിക്കടകം, മടക്കി ഓതിരം, മാറി കുത്തു തടുത്ത്, കൂടെ വെച്ചുനീട്ടി, മാറി കടകം, വന്നു കടകം, മാറി ഓതിരം, കൂടെ ഓതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടിപ്പിടിച്ച്, ഇടത്തുകാൽ തൂക്കി, വലത്തു ചവുട്ടി ഓതിരം, തടുത്തു കടകം, തട്ടിനേരെ മാറി, അകതാര കടകം, പുറതാര ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടി കടകം, തിരിച്ചു കടകം, ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടിമാറി തട്ടി കടകം.

ആറാംമുറ

വലംകാൽ പിറകുമാറി ഓതിരം, വലംകാൽ കേറി ഓതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടി കടകം, തിരിച്ചു കടകം, ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടി കടകം, തിരിച്ചു കടകം, ഓതിരം, തിരിച്ചോതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടി വലംകാൽ പിറകുമാറി കടകം, വലംകാൽ കേറി ഓതിരം, മാറി നീട്ടി, കൂടെ വച്ചുനീട്ടി, മാറി കടകം, വന്നു കടകം, മാറി ഓതിരം, കൂടെ ഓതിരം, മൂന്നു വാൾ വെട്ടിപ്പിടിച്ച് എടത്തുകേറി തട്ടിയിട്ടു, തിരിച്ചു തട്ടി, കുത്തിനു തട്ടി, തിരിച്ചുകുത്തി, കന്നവാൾ, മുഖവാൾ, ഓതിരം, കടകം, മൂന്നുവാൾ വെട്ടി, എടത്തെ കേറി തട്ടിയിട്ട്, കുത്തു തട്ടി, തിരിച്ചുതട്ടിയിട്ടു, കന്നവാൾ, മുഖവാൾ, ഓതിരം, കടകം, മൂന്നുവാൾ വെട്ടി വലംകാൽ പുറകു മാറി കടകം, വെട്ടിച്ചുടി മെയ്ക്കു ചുടി കൊള്ളണം, ഓതിരം, കടകം, വെട്ടി കടകം, വെട്ടി മാറി ഓതിരം, വെട്ടിച്ചുടി കടകം, വെട്ടിമാറി മറുകടകം, വെട്ടി മാറി ഓതിരം, വെട്ടിചുടി നേരെ മാറി വലംകാൽ പിറകുമാറി ഓതിരം, ഇടംകാൽ പിറകു മാറി അകതാരം, ഒളവ്.

മറപിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റ്

ആയുധങ്ങളിൽ അഗ്രിമസ്ഥാനം വഹിക്കുന്നത് ഖഡ്ഗമാണെന്നു മഹാഭാരതത്തിലെ ഖഡ്ഗോൽപത്തികഥനത്തിൽ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. വാൾ കൊണ്ടുള്ള അങ്കമുറകൾക്കാണ് പൗരസ്ത്യരും പാശ്ചാത്യരും പ്രാചീന കാലം മുതൽക്കുതന്നെ പ്രാധാന്യം കല്പിച്ചിരുന്നത്. കേരളത്തിന്റെ വീര കലയായ കളരിപ്പയറ്റിലും വാൾതന്നെയാണു മാന്യസ്ഥാനം അലങ്കരിക്കുന്നത്. പ്രാചീനകേരളത്തിലെ ആയോധനാചാര്യന്മാർ ഖഡ്ഗയുദ്ധത്തിൽ സമഗ്രമായ പരിജ്ഞാനം നേടിയവരായിരുന്നുവെങ്കിലും ആ ആയുധത്തോടു കിടനില്ക്കാൻ പറ്റിയ മറ്റായുധങ്ങളെപ്പറ്റിയും അവർ പരീക്ഷണം നടത്തിയിരുന്നുവെന്നു നമുക്കനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. ശാസ്ത്രീയമായ ആ പരീക്ഷണത്തിന്റെ ഫലമാണു കളരിപ്പയറ്റിലെ പുതുമയേറിയ മറപിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റ്.

ശത്രുസംഘത്തിൽവെച്ച് ആത്മരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി സമർത്ഥമായി പ്രയോഗിക്കാൻ പറ്റിയ ആയുധമെന്ന നിലയിൽ ഖഡ്ഗം ശ്രേഷ്ഠമാണെങ്കിലും രണ്ടുപേർ അന്യോന്യം ചെയ്യുന്ന അങ്കത്തിൽ കുന്തം പ്രയോഗിക്കുന്ന എതിരാളിയുടെ മുമ്പിൽ വാളിന്റെ വീര്യം നിഷ്പ്രഭമാകുമെന്നാണ് മറപിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റ് തെളിയിക്കുന്നത്. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ആയുധങ്ങൾകൊണ്ട് ശാസ്ത്രീയരീതിയിൽ ആസൂത്രണംചെയ്യപ്പെട്ട അഭ്യാസമുറകളാണ് മറപിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

പിൻകോൽകാരൻ കുന്തവും മുൻകോൽകാരൻ വാളും പരിചയും എടുത്തു കളരിമദ്ധ്യത്തിൽ കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറും അന്യോന്യം അഭിമുഖമായി ഏകദേശം പത്തടി അകലെ നിന്നുകൊണ്ടാണ് ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന തൊഴുത്ത് ചെയ്യേണ്ടത്. കെട്ടുകാരിപ്പയറ്റിൽ വടി പിടിക്കുന്ന രീതിയിൽത്തന്നെയാണു കുന്തം പിടിക്കുക.

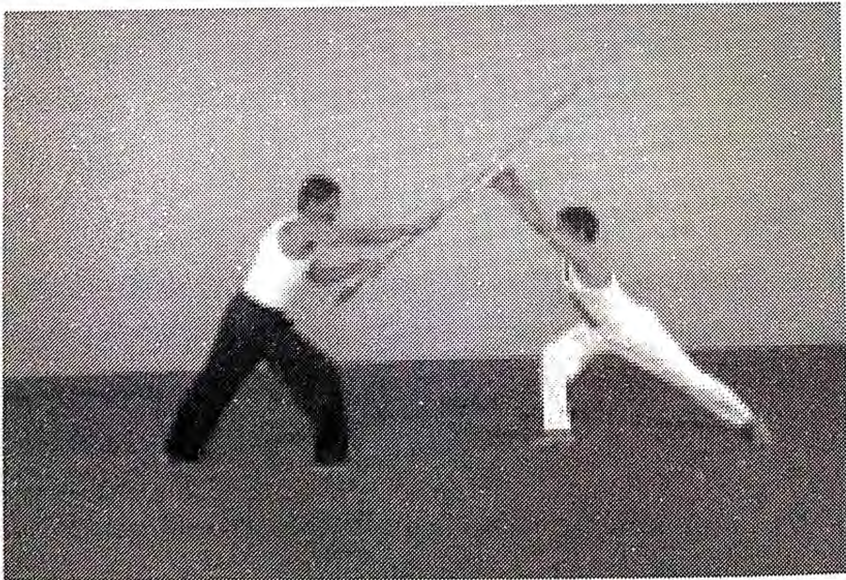
തൊഴുത്ത് (വായ്ത്താരി)

വലിഞ്ഞു നിന്നു, ആയുധം ചുഴറ്റി വലത്തേതിൽ അമരംകൊണ്ടോതിരം വെട്ടി, എടത്തു വെച്ച് ഒടക്ക്, തെരുത്തു വാങ്ങിയമർന്നു.

വിശദീകരണം

1. വലിഞ്ഞുനിന്നു, ആയുധം ചുഴറ്റി വലത്തേതിൽ അമരം കൊണ്ടോതിരം വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞുനിന്ന നിലയിൽ കുന്തമുന പ്രതിയോഗിയുടെ മാറിനുനേരെയായി പിടിച്ച് അതു പരിച



വട്ടത്തിൽ ചുഴറ്റുകയും പിന്നീടു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പ്രതിയോഗിയുടെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗംകൊണ്ട് ആഞ്ഞടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ആയുധങ്ങൾ മാറിനു മുമ്പിൽ പിണച്ചു പിടിച്ച് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും പിൻകോൽ കാരന്റെ പ്രയോഗം ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് ആയുധങ്ങൾ തലയ്ക്കു മീതെ ഉയർത്തി തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. എടത്തു വെച്ച് ഒടക്ക്

മേല്പറഞ്ഞ അടവിനുശേഷം പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു കുന്തത്തിന്റെ മുനഭാഗംകൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ കുത്തുക.



ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് ആയുധ ങ്ങൾ മാറിനു മുമ്പിൽക്കൂടി താഴ്ത്തി പ്രതിയോഗിയുടെ കുത്തു തട്ടി ത്താഴ്ത്തുക.

3. തെരുത്തു വാങ്ങിയമർന്നു

പിൻകോൽകാരൻ കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗംകൊണ്ടും മുനഭാഗം കൊണ്ടും പ്രതിയോഗിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ അടിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ കുന്തം ഇടത്തുഭാഗത്തൂടെ ചുഴറ്റിക്കൊണ്ടു തെരുത്തു പിൻവാങ്ങി എടവടി വിൽ വലിഞ്ഞുനില്ക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ആയുധങ്ങൾ മാറിനു മുമ്പിൽ പിണച്ചു പിടിച്ച നിലയിൽ മുമ്പോട്ടു തെരുത്തുകൊണ്ട് എടവടിവിൽ വലിഞ്ഞു നില്ക്കുക.

ഒന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. വലത്തേതിൽ അമരംകൊണ്ടോതിരം വെട്ടി—

2. ചുവടുമാറി കടകം, എടുത്തോതിരംവെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, മാറി ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്—

3. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്—

4. വാങ്ങി കടകം, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴാൽ, ഓതിരം വെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, മാറി ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, തെരുത്തു വാങ്ങിയമർന്നു.

കളരിയിൽ പിൻകോൽകാരൻ കിഴക്കും മുൻകോൽകാരൻ പടിഞ്ഞാറും നിന്നുകൊണ്ട് അഭ്യസിക്കുന്ന മറപിടിച്ചു കുന്തപ്പയറ്റിലെ മുറകളെല്ലാം പയറ്റി അവസാനിക്കുന്നതു കിഴക്കുഭാഗത്തായിരിക്കുമെന്നത് ഈ മുറകളുടെ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്.

വിശദീകരണം(തുടർച്ച)

4. ചുവടു മാറി കടകം

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പ്രതിയോഗിയുടെ 'കടക' പ്രയോഗം മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പ്രതിയോഗിയെ വാൾ കൊണ്ടു കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

5. എടുത്തോതിരം വെട്ടി

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരൻ മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോ മദ്ധ്യത്തിൽ അമരഭാഗംകൊണ്ടടിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ അതേ നിലയിൽനിന്ന് ആയുധങ്ങൾ പിണച്ച് ചേർത്തു പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുക.

6. വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടൊപ്പം അമരഭാഗം വല ഭാഗത്തൂടെ കുത്തനെ വൃത്താകാരത്തിൽ ചുഴറ്റിക്കൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വെട്ടുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ആയുധങ്ങൾ പിണച്ച് പിടിച്ച് പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുക.

7. മാറി ഊന്നി

വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടൊപ്പം കുന്തമുനകൊണ്ടു മുൻകോൽ കാരന്റെ കാൽപ്പടത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി കുത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു കുന്തപ്രയോഗം വാൾകൊണ്ടു തടുക്കുക.

8. എടുത്തൊളവ്

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരൻ കുന്തമുനകൊണ്ട് മുൻകോൽകാരന്റെ വലത്തെ ചെന്നിക്കു കുത്തുക.

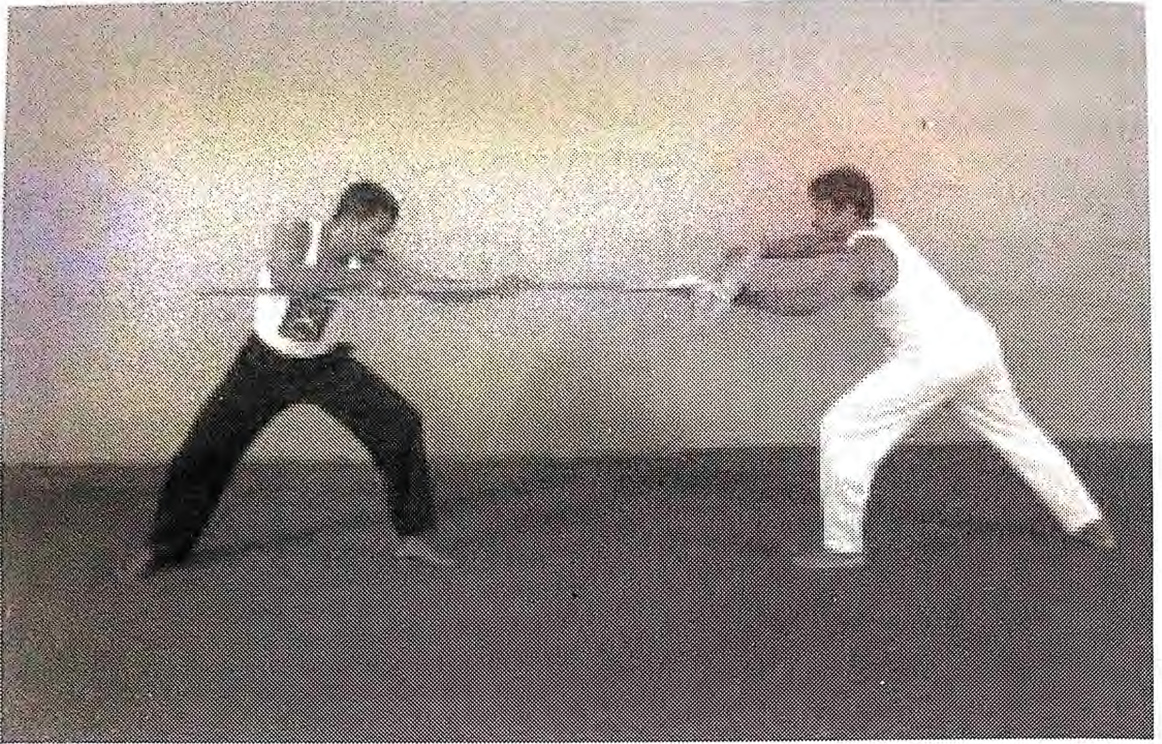
മുൻകോൽകാരൻ മേൽക്കൊടുത്ത നില്പിൽത്തന്നെ വാൾകൊണ്ടു കുന്തപ്രയോഗം തടുക്കുക.



9. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്

കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുകയാണെന്ന നിലയിൽ കുന്തം ചുഴറ്റിക്കൊണ്ടു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുകയും അതിനെത്തുടർന്ന് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വച്ചു പ്രതിയോഗിയുടെ നെഞ്ചിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി മുനകൊണ്ടു കുത്തുകയും ചെയ്യുക. ഒരു സൈക്കിളിന്റെ പെഡലുകൾ പിന്നോട്ടു ചലിപ്പിക്കുന്നതുപോലെയായിരിക്കണം ഈ അടവിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ കൈകളുടെ പ്രവർത്തനം.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തും വലത്തും കാലുകൾ പിന്മാറ്റി വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം ആയുധങ്ങൾ പിണച്ചുകൊണ്ടു തടുക്കുക. പിന്നോട്ടു ചുവടുകൾ വെച്ചു മാറുമ്പോൾ വാൾവലിമുറകളിലെ തൊഴുത്തിൽ 2-ാംനമ്പർ വിശദീകരണത്തിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം വാൾ 'അകമെ' ചുഴറ്റേണ്ടതാണ്.



10. വാങ്ങി കടകം

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി മുൻകോൽകാരൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന കടകം അമരഭാഗംകൊണ്ടു തടുക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ കണങ്കാലിനു വെട്ടുക.

11. വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പ്രതിയോഗിയുടെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്ക് അമരഭാഗംകൊണ്ടടിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ അടി പരിചകൊണ്ടു തടുക്കുക.

12. കീഴാൽ

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ കുന്തത്തിന്റെ മുനഭാഗം ഇടത്തൂടെ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ കുത്തുക.

മുൻകോൽകാരൻ മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽത്തന്നെ പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്തു തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

13. ഓതിരം വെട്ടി

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽത്തന്നെ പിൻകോൽകാരൻ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ അമരഭാഗം കൊണ്ടടിക്കുകയും മുൻകോൽകാരൻ ആയുധങ്ങൾ പിണച്ച് അതു തടക്കുകയും ചെയ്യുക.

രണ്ടാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് ഒളവിനു ചേർന്നു, വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി—

2. വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴാൽ, ഓതിരം വെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, മാറി ഊന്നി എടുത്തൊളവ്—

3. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്—

4. വാങ്ങി കടകം, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴാൽ, ഓതിരം വെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, മാറി ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, തെരുത്ത് വാങ്ങിയമർന്ന്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

14. തെരുത്ത് ഒളവിനു ചേർന്നു

പിൻകോൽകാരൻ പ്രതിയോഗിയുടെ മാറിനുനേരെ കുന്തമുന പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുമ്പോട്ടു തെരുത്തു ചാടുന്നതോടൊപ്പം മുനകൊണ്ടു വലത്തെ ചെന്നിക്കു കുത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ തെരുത്തു പിന്നോട്ടു ചാടിക്കൊണ്ടു പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുക.

15. വലത്തു വെച്ചു കടകം വെട്ടി

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു കുന്തത്തിന്റെ അമര ഭാഗംകൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയെ കടകം പ്രയോഗിക്കുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം വാൾകൊണ്ടു തടുക്കുക.

മൂന്നാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് ഒളവിനു ചേർന്നു, വലത്തുവെച്ചു കടകം വെട്ടി—

2. വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴാൽ, ഓതിരം വെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, മാറി ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്—

3. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്—

4. വാങ്ങി കടകം, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴാൽ, ഓതിരം വെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, മാറി ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്—

5. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്, വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

6. വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, എടത്തേതിൽ ഒടക്ക്, വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത് തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി വലിഞ്ഞു കടകം (അർദ്ധവൃത്തം), വാങ്ങി ഓതിരം, ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്—

7. വലത്തുവെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്, വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

8. വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, എടത്തേതിൽ ഒടക്ക്, വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, വലത്തുവെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത് തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി വലിഞ്ഞു കടകം (അർദ്ധവൃത്തം), വാങ്ങി ഓതിരം, ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്—

9. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്—

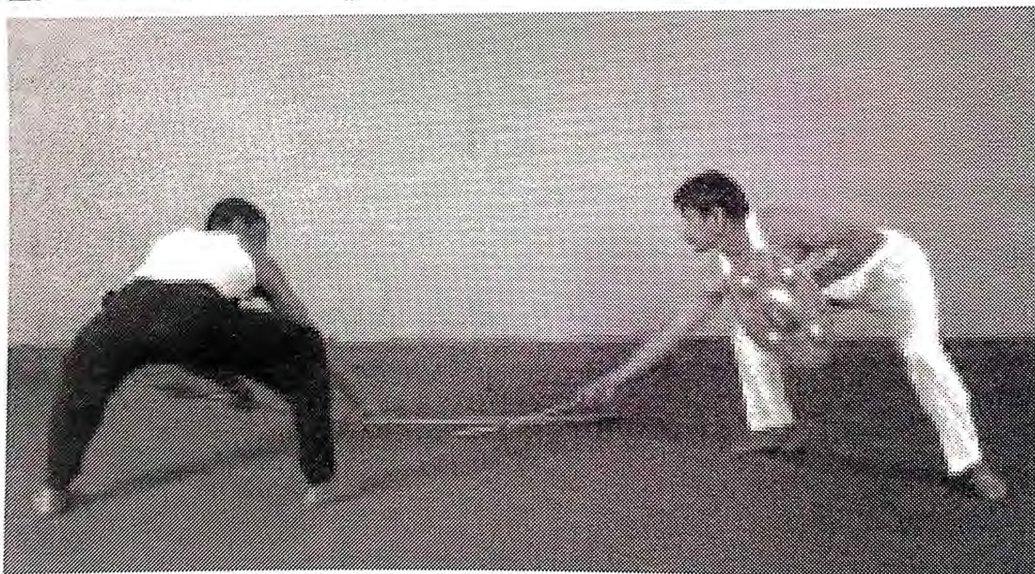
10. വാങ്ങി കടകം, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴാൽ, ഓതിരം വെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി മാറി ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, തെരുത്തു വാങ്ങിയ മർന്ന്.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

16. വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തെ വാരിഭാഗത്തു വെട്ടുമ്പോൾ പിൻകോൽ കാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗംകൊണ്ട് വാൾ തട്ടി ത്താഴ്ത്തി നിലത്തോടമർക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ വലഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ ഇടത്തെ വാരിഭാഗത്തു വെട്ടുക.



17. കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും മുൻകോൽകാരൻ കണങ്കാലിനു പ്രയോഗിക്കുന്ന വെട്ട് കുന്തത്തിന്റെ മുനഭാഗംകൊണ്ടു തടുത്ത് ചുഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ ഇടഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ചു വലിഞ്ഞു നില്ക്കുകയും പിൻകോൽകാരന്റെ കണങ്കാലിനു വെട്ടു കയും ചെയ്യുക.

18. വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗം ചുഴറ്റി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ കുത്തുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്തു തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.



19. എടത്തേതിൽ ഒടക്ക്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം കുന്തത്തിന്റെ മുനഭാഗം ചുഴറ്റി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ കുത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി പിൻകോൽകാരന്റെ കുത്തു തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

20. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്തു തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി വലിഞ്ഞു കടകം (അർദ്ധവൃത്തം)

ഇതിനുമുമ്പ് 9-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം പിൻകോൽകാരൻ കുന്തം ചുഴറ്റിക്കൊണ്ടു മുന്നേറിയതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകാൽ വലഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വച്ച് ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് വലവടിവിൽ കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗം വലത്തു നിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി വീശിക്കൊണ്ടു മുൻകോൽകാരനെ കടകം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇതിനുമുമ്പ് 9-ാംനമ്പരായി വിവരിച്ച പ്രകാരം, പിന്മാറിയതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകാൽ വലഭാഗത്തു മുമ്പിലായി വെച്ച് ആക്കമെടുത്തു പൊങ്ങുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് വലവടിവിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം വാൾകൊണ്ടു തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

നാലാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് ഒളവിനു ചേർന്നു—

2. വാങ്ങിത്തെരുത്തു ചാടി വലത്തേതിൽ അമരം കുത്തി കടകം തടുത്ത്, വാങ്ങി ഒളവ്, വെട്ടേറ്റ്, എടത്തേത് മാറി വാളമർത്തി, വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി, എടത്തേത് മാറി കടകം, എടുത്തോതിരം—

3. എടത്തേതിൽ കടകം, എടുത്തൊളവ്, വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്, വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

4. വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, എടത്തേതിൽ ഒടക്ക്, വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത് തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി (അർദ്ധവൃത്തം), കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

5. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്, വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി, കടകം തടുത്തു ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

6. വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, എടത്തേതിൽ ഒടക്ക്, വലത്തേതിൽ ഒടക്ക്, ഓതിരം, എടത്തേതിൽ ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത് തിരിഞ്ഞു പൊങ്ങി വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി (അർദ്ധവൃത്തം), കടകം തടുത്ത് ചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്—

7. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്—

8. വാങ്ങി കടകം, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, കീഴാൽ, ഓതിരം വെട്ടി, വാങ്ങി ഓതിരം വെട്ടി, മാറി ഊന്നി, എടുത്തൊളവ്, തെരുത്തു വാങ്ങിയമർന്നു.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

21. വാങ്ങിത്തെരുത്തു ചാടി വലത്തേതിൽ അമരം കുത്തി കടകം തടുത്ത്

പിൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാലും വലത്തുകാലും പിന്മാറ്റി വെച്ചു വലത്തുകാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു തെരുത്തു മാറുന്നതോടുകൂടി ഇടത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വെച്ചു കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗം മുമ്പിൽ നിലത്തു കുത്തിക്കൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയുടെ കടകപ്രയോഗം തടുക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തും ഇടത്തും കാലുകൾ വെച്ചു മുന്നേറി ഇടത്തെ ചുവടിൽ ആക്കമെടുത്തു മുമ്പോട്ടു തെരുക്കുകയും വല

ത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ കണങ്കാലിനു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

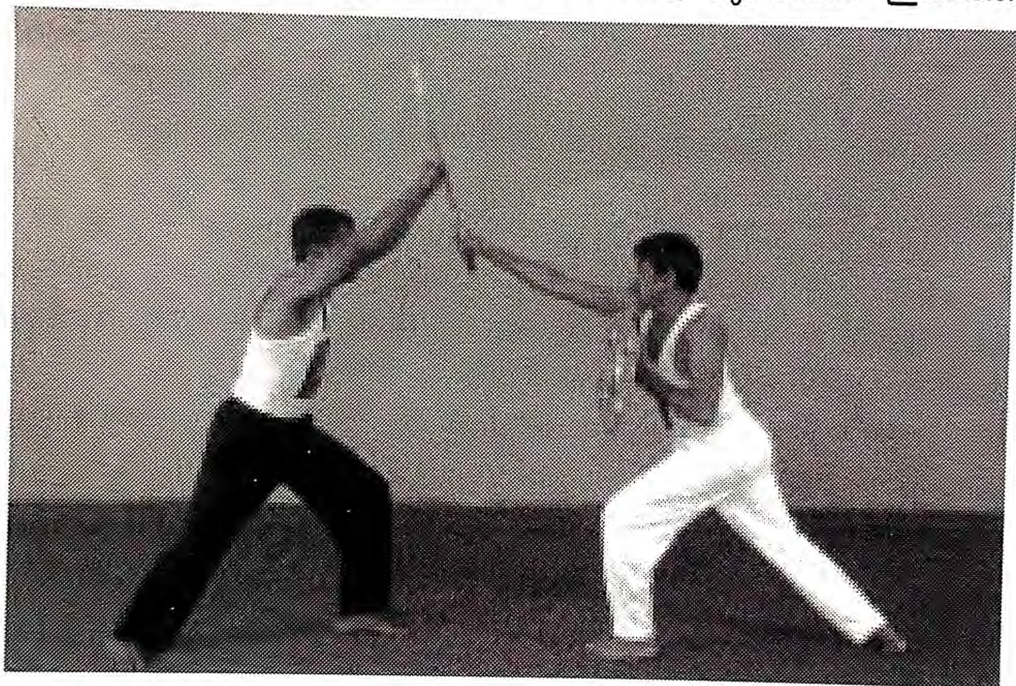
22. വാങ്ങി ഒളവ്

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി കുന്തത്തിന്റെ മുനഭാഗം കൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ ചെന്നിക്കു കുത്തുക.

മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം വാൾകൊണ്ടു തടുക്കുക.

23. വെട്ടേറ്റ്

മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരൻ കുന്തത്തിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്തു രണ്ടു കൈകൊണ്ടും ചുമൽവിസ്താരത്തിൽ, മുനഭാഗം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ



നിലയിൽ പിടിച്ച്, കുന്തം തലയ്ക്കുമീതെ മുമ്പിലായി ഉയർത്തി, മുൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം തടുക്കുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ മുൻപറഞ്ഞ നില്പിൽ പിൻകോൽകാരന്റെ ശിരോമദ്ധ്യത്തിൽ വാൾകൊണ്ടു വെട്ടുക.

24. എടത്തേത് മാറി വാളമർത്തി

ഇതിനുമുമ്പ് 16-ാം നമ്പരായി വിവരിച്ചപ്രകാരം ചെയ്യുക.

25. വലത്തേത് മാറി നീട്ടമർത്തി

പിൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റുന്നതോടുകൂടി മുൻകോൽകാരൻ വലത്തെ വാരിഭാഗത്തു പ്രയോഗിക്കുന്ന കുത്ത് കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗംകൊണ്ടു തട്ടിത്താഴ്ത്തുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു പിൻകോൽ കാരന്റെ വലത്തെ വാരിഭാഗത്തു വാൾകൊണ്ടു കുത്തുക.



അഞ്ചാംമുറ (വായ്ത്താരി)

1. തെരുത്ത് ഒളവിനു ചേർന്നു–

2. എടത്തേത് മാറി വാളമർത്തി, കൂടെ തെരുത്ത് കുത്തി, വലത്തേതി ലോതിരം, മാറി ഒളവ്, കടകം തടുത്ത്, എടുത്തൊളവ്–

3. വലത്തു വെച്ചു മെയ്ക്കടുത്ത്, വെട്ടുകിൽ വാളമർത്തി, കടകം തടുത്തുചുഴിച്ച്, എടുത്തൊളവ്–

ഈ അടവുകൾക്കുശേഷം നാലാംമുറയിലെ നാലാം അറപ്പുമുതൽ അവസാനംവരെ പയറ്റി ഈ മുറ അവസാനിപ്പിക്കുക.

വിശദീകരണം (തുടർച്ച)

26. കൂടെ തെരുത്ത് കുത്തി

പിൻകോൽകാരൻ 'എടത്തേത് മാറി വാളമർത്തി' എന്നെടുത്ത തിൽപ്പിന്നെ കുന്തത്തിന്റെ അമരഭാഗം ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി മുമ്പിൽ ക്കൂടി വീശിക്കൊണ്ട് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുകയും പിന്നീടു മുമ്പോട്ടു തെരുത്തുകൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെ നെഞ്ചിൽ മുനകൊണ്ടു കുത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഇവിടെ മുൻകോൽകാരൻ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിയതിൽപ്പിന്നെ തെരു ത്തുമാറി പിൻകോൽകാരന്റെ പ്രയോഗം ആയുധങ്ങൾ പിണച്ചു തടുക്കുക.

ചുരികപ്പയറ്റ്

അങ്കപ്പയറ്റിനുപയോഗിച്ചിരുന്ന പഴയകാലത്തെ ഒരായുധമാണ് ചുരിക. ഏകദേശം ഒന്നര മുഴം നീളമുള്ള ഒരു പ്രത്യേകതരം വാളാണിത്. വീര

യോദ്ധാക്കളുടെ കഥകൾ വർണ്ണിക്കുന്ന വടക്കൻപാട്ടുകളിൽ ചുരികയെപ്പറ്റിയുള്ള പ്രസ്താവനകൾ ധാരാളമായി കാണുന്നുണ്ട്. പാട്ടുകളിലെ ചില വരികൾ ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു:

പുത്തൂരം ആരോമച്ചേകവരും
പടുത്വം തികഞ്ഞൊരു ചേകോരാണ്
തുളുനാട്ടിൽ പോയി പഠിച്ച ചേകോൻ
തുളുക്കുറ്റം തീർത്തു ചുരിക വാങ്ങി

(വലിയ ആരോമൽചേകവരുടെ പാട്ട്)

അമ്പു ചുട്ടെയ്യുന്ന അമ്പാടിയും
ആകവെ അങ്ങു ദഹിച്ചുപോയി
ഒന്നാം പടിവാതുക്കൽ ചെന്നു ചന്തു
ചുരികമുനകൊണ്ടു തള്ളി വാതിൽ
ചുരികമുനകൊണ്ടു തള്ളുന്നേരം
അരിമതാഴേഴും മുറിഞ്ഞുപോയി.

(തച്ചോളി കുഞ്ഞിച്ചന്തുവിന്റെ പാട്ട്)

അതുതാനെ കണ്ടു കുറിക്കളല്ലൊ
ഈറ്റപ്പുലിപോലെ ചാടിവീണു
അതുതാനെ കാണുന്നു കുങ്കനല്ലൊ
അവനുടെ അസ്ത്രം അയച്ചവനും
ചുരിക പരിശ തെറിച്ചുപോയി

(തച്ചോളി ചന്തുവിന്റെ പാട്ട്)

അടിവാളു വെട്ടീട്ടു വീശി തമ്മിൽ
കേമങ്ങൾ ഊന്നി മറിഞ്ഞു വെട്ടി
കേമങ്ങൾ ഊന്നി മറിഞ്ഞശേഷം
ചുരിക കണിയിൽ മുറിഞ്ഞുവീണു

(ആരോമൽച്ചേകവരുടെ പാട്ട്)

അമ്മാവൻ വീണു മരിച്ചേപ്പിന്നെ
ചുരികേടെ നാദം ഞാൻ കേട്ടിട്ടില്ല
ചുരിക എളക്കീട്ടു കാണ വേണം
അതുതാനെ കേൾക്കുന്നു ആരോമുണ്ണി
ചുരിക പരിശ തൊഴുതെടുത്തു
പടകാളിമുറ്റത്തു ചെന്നിറങ്ങി
കളരിപരമ്പരെ നിനന്തുകൊണ്ടു
അമ്മാവനെത്തന്നെ വിചാരിച്ചിട്ടു
ചുരിക എളക്കി താരി മുഴക്കി

ചുരിക എളക്കിയ നാദം കേട്ടു
കളരി ഇടതുള്ളി വിറച്ചുപോയി

(ചെറിയ ആരോമുണ്ണിയുടെ പാട്ട്)

ചുരികപ്പൊതിയും കഴിച്ചു പാണൻ
ചുരികകൾ നാലും എടുക്കുന്നുണ്ടേ
ചുരിക എടുത്തു കളിച്ചു പാണൻ
ചുരികകൾ ഒന്ന് ഇളക്കുന്നുണ്ടെ
ചോടു പകർത്തീട്ടു വെക്കുന്നുണ്ട്
എടംപിരി വലംപിരിയായ് പിരിഞ്ഞു

(കോമന്നാരുടെ പാട്ട്)

തുഞ്ചത്തെഴുത്തച്ഛന്റെ അദ്ധ്യാത്മരാമായണം, ശ്രീമഹാഭാരതം എന്നീ കൃതികളിലും ചുരികയെപ്പറ്റിയുള്ള പ്രസ്താവനകൾ കാണുന്നുണ്ട്.

ഖഡ്ഗ ശൂലേഷു ചാപ പ്രാസതോമര
മുൽഗരയഷ്ടി ശക്തി ചുരികാദികൾ
ഹസ്തേ ധരിച്ചുകൊണ്ടസ്തഭീത്യാജവം
യുദ്ധസന്നദ്ധരായ്......

(അദ്ധ്യാത്മരാമായണം-യുദ്ധകാണ്ഡം)

തുള്ളും മുനയോടിളകും ചുരികക-
ളുള്ളം നടുങ്ങും കടുത്തില വാളുകൾ
മിന്നി പരിചകൾ വില്ലും ശരങ്ങളും
തൂണീരമോടു കവചമുഷ്ണീഷവും
തൂണിയുംപൂണ്ടു ശോഭിച്ച യോദ്ധാക്കളും
ശക്തികൾ മുൾത്തടി വാളും ചുരികയും
ചക്രം പരശു വജ്രങ്ങൾ കുന്തങ്ങളും
ശസ്ത്രങ്ങളും വരിഷിച്ചിതു കർണ്ണനെ
ചിത്രാത്മജനെയ്തവറ്റെയും ഖണ്ഡിച്ചാൻ

(ശ്രീമഹാഭാരതം—ദ്രോണപർവ്വം)

കുഞ്ചൻനമ്പ്യാരുടെ ചില തുള്ളൽക്കഥകളിലും ചുരിക സ്ഥാനം പിടിച്ചിട്ടുള്ളതായി കാണാം:

ഈട്ടിയും ശൂലവും വേലും മുസലവും
ചാട്ടുകുന്തങ്ങളും കർക്കട മുദ്ഗരം
പത്തി കൃപാണവും കത്തിച്ചുരികയും

(സുന്ദോപസുന്ദോപാഖ്യാനം)

ശൂലങ്ങളും മുസലങ്ങളും മുൾത്തടി
വേലും ചുരികയും കുന്തങ്ങളുന്നീട്ടു
കോലും പരിഘം മുസൃണ്ഠി ചക്രങ്ങളും.

(ഹരിണീസ്വയംവരം)

കടുവായെൻ കണ്ണിനു കണ്ടെന്നാൽ
ചുരികയവന്റെ നെഞ്ഞത്തെന്നും.

(സുന്ദരീസ്വയംവരം)

ചിരകണ്ടച്ചാർ ചുരികയുമായി
പുരവാതുക്കൽ ചെന്നു കരേറി.

(സത്യാസ്വയംവരം)

ചൊട്ടകൾ നല്ല കടുത്തില ചുരികക-
ളീട്ടികളോട്ടുളി ചാട്ടുളിയെന്നിവ.

(ബാണയുദ്ധം)

മിന്നും പലവക പൊന്നും കൊടിമര-
മെന്നും വിലസിന പൊന്നും വാളും
പൊന്നും ചുരികകൾ പൊന്നുടവാളും.

(രാവണോത്ഭവം)

വില്ലും നല്ല ശരങ്ങളും ചുരികയും
ചക്രങ്ങൾ ശൂലങ്ങളും
ചൊല്ലേറും ചില കത്തിവാളു ചവളം
തോക്കും മുനക്കത്തിയും
ഉല്ലാസത്തൊടെടുത്തടുത്തിതുടനെ
മെല്ലെ പടക്കൂട്ടമ-
ങ്ങെല്ലാം കൂക്കിവിളിച്ചു കാട്ടിനരികെ
വേട്ടക്കൊരുമ്പെട്ടുതെ.

(സ്യമന്തകം)

വെള്ളിച്ചുരികയിളക്കി പലപല
പുള്ളിപ്പുലി കടുവാ മഹിഷാദിക-
ളുള്ള വനങ്ങളിൽ വേട്ടയുമാടി.

(കിരാതം)

കേരളത്തിൽ ഈ ആയുധംകൊണ്ടുള്ള പയറ്റിന്ന് ഇപ്പോൾ പ്രചാരം കാണുന്നില്ല. തിരുവിതാംകൂർ സർവ്വകലാശാലയിലുള്ള പുരാതന കൈയെഴുത്തുഗ്രന്ഥശാലയിൽ ചുരികപ്പയറ്റിനെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന 'കളരി വിദ്യ' എന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥം കാണുന്നുണ്ട്. ആ ഗ്രന്ഥത്തിൽ കൊടുത്ത ചുരികപ്പയറ്റിന്റെ വായ്ത്താരികളിൽ ഒരു മുറയാണ് മാതൃകയ്ക്കുവേണ്ടി ഇവിടെ ചേർക്കുന്നത്:

"ചുരിക പരിശ കൂട്ടിത്തൊഴുതു വന്ദിച്ചു, തലച്ചുരികയിലിളക്കി പുറകോട്ടു എഴുന്നുമാറി, അകലെ മുമ്പോട്ടു നടന്നു, എടത്തുമാറി താഴെ തടുത്തു

പൊങ്ങി, ചുരിക ഇളക്കി എഴുന്നു പുറകോട്ട് എഴുന്നു മാറിയിരുത്തി, തുടയ്ക്ക കത്തു മെയ് താണുവന്നു, ഇടത്തു കാലേലൊതുങ്ങി താണുനിന്നു, മാറി കടകത്തിനു കൈക്കു വെച്ചു, എടുത്തു ചാച്ചുകളഞ്ഞ്, ഏറ്റി എഴുന്നു വെട്ടി, വിലാവിനു നീട്ടി, കോപ്പേര ഒഴിച്ചു ചുട്ടി കുത്തി തടുത്ത് ഏറ്റി നടന്നു കീഴ്മുന താഴെ കെട്ടി എടുത്തു ചാച്ചു, ചുരികമുന കൈക്കകത്തു പരിശമുന കൈമുട്ടിന്നു മേലും കുത്തി മറിയാകേറ്റി പരിശ തള്ളി കൈക്കെടുത്തു ചുറ്റി ത്തിരിഞ്ഞു നിന്നു, മാറി കടകത്തിന്നു കൈക്കു വെച്ചു, എടുത്തു ചാച്ചുക ളഞ്ഞു, കെട്ടി ഏറ്റി എഴുന്നു വെട്ടി, വിലാവിനു നീട്ടി കോപ്പേര ഒഴിച്ചു ചുട്ടി കുത്തി മാറി, കുത്തു തടുത്തു ചുവടു വെച്ചു കൂടെ കുത്തി നടന്നു, കീഴ് മുന താഴെ കെട്ടി എടുത്തു ചാച്ചു ചുരികമുന കൈക്കകത്തു പരിശമുന കൈമുട്ടിനുമേലും കുത്തി മായം കേറ്റി പരിശ തള്ളി കൈക്കെടുത്തു, ചുറ്റി ത്തിരിഞ്ഞുനിന്നു, ഇതിന്റെ അറുതി മേതാര കെട്ടി ഏറ്റി എഴുന്നു വെട്ടി, വിലാവിനു നീട്ടി, കോപ്പേര ചുട്ടി കുത്തി, ഇടത്തു കാലേൽ താണു നിന്നു, പുറകോട്ടു മാറുമ്പോൾ മാറിക്കെട്ടി ഏറ്റിയെഴുന്നു, ഇടത്തുകാലകത്തുകെട്ടി പരിശ കൈക്കടിച്ചു."

ചുരിക എന്ന ആയുധത്തിന് ഛുരിക, ശസ്ത്രി, അസിപുത്രി, അസി ധേനുക മുതലായ പര്യായങ്ങളുണ്ട്.

വെറുങ്കൈമുറകൾ

കളരിപ്പയറ്റിലെ അതിപ്രധാനമായ ഒരു വകുപ്പാണ് അതിലെ വെറുങ്കൈമുറകൾ. ആയുധങ്ങളോടുകൂടിയോ അല്ലാതെയോ ഉള്ള പ്രതിയോഗിയുടെ ആക്രമണങ്ങളിൽനിന്നു നിരായുധനായി ആത്മരക്ഷചെയ്യുവാനും അതോടൊപ്പം എതിരാളിയെ പരാജയപ്പെടുത്തുവാനും ഉള്ള അഭ്യാസസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കാണ് വെറുങ്കൈപ്രയോഗമെന്നു പറയുന്നത്.

പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ ചെയ്തിരുന്നതുപോലെ ഇപ്പോൾ ആത്മരക്ഷയ്ക്കുള്ള ആയുധങ്ങൾ കൊണ്ടുനടക്കുന്നത് അപരിഷ്കൃതമാണല്ലോ. നിയമത്തിന്റെ ബലിഷ്ഠഹസ്തങ്ങൾ നമുക്കു രക്ഷ നൽകുമെന്നുറപ്പിക്കാമെങ്കിലും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമുക്കു സ്വഹസ്തങ്ങളെത്തന്നെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരുന്നതായിരിക്കും. ആവക സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടുകൂടി പ്രയോഗിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും നല്ല അഭ്യാസസമ്പ്രദായമാണ് കളരിപ്പയറ്റിലെ വെറുങ്കൈപ്രയോഗങ്ങൾ.

പ്രതിയോഗി എതിർക്കുമ്പോൾ ആത്മരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി മാത്രമേ ഈ വക മുറകൾ പ്രയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളുവെന്നു ചില താളിയോലഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രത്യേകം സൂചിപ്പിച്ചുകാണുന്നുണ്ട്. 'മാറ്റാന്റെ അടിച്ച കൈ തടുത്ത്' എന്നും 'മാറ്റാൻ അടിക്കുമ്പോൾ സിംഹവടിവിൽ കൈപറ്റി' എന്നുംമറ്റുമുള്ള വിവരണങ്ങളിൽനിന്ന് ഈ കാര്യം സ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ട്. മനസ്സിനു ക്ഷോഭം ബാധിച്ച നിലയിലല്ലാതെ ആക്രമണത്തിനു മുതിരാൻ സാദ്ധ്യമല്ലെന്നും ആ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രതിയോഗിയുടെനേരെ പ്രയോഗിക്കുന്ന അടവുകൾ ബലഹീനങ്ങളായിത്തീരുമെന്നുമാണ് ഇതിന്റെ പൊരുളെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

സാവധാനത്തിലുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ വെറുങ്കൈമുറകളിൽ വിലപ്പോവുകയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, അപജയത്തിനുകൂടി കാരണമാകുന്നതാണെന്നും പ്രത്യേകം പ്രസ്താവ്യമാണ്. പ്രതിയോഗിയുടെ എതിർപ്പിൽനിന്ന് ആത്മരക്ഷ ചെയ്യുവാനുള്ള സന്ദർഭമുണ്ടാകുമ്പോൾ മനഃസ്ഥൈര്യത്തോടുകൂടിയിരിക്കേണ്ടതും ശത്രുപീഡനത്തിനുതകുന്ന അടവുകൾ യഥോചിതം പ്രയോഗിക്കേണ്ടതുമാണ്. നല്ലപോലെ പരിശീലനംചെയ്തു പരിചയം നേടിയാലല്ലാതെ വെറുങ്കൈമുറകളുടെ പേരുകൾ അറിഞ്ഞതുകൊണ്ടോ അവയുടെ സ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കിയതുകൊണ്ടോ മാത്രം അവ അവസരോചിതമായും ഫലപ്രദമായും പ്രയോഗിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമാകയില്ല.

വെറുങ്കൈമുറകളിൽ ഒഴിച്ചൽ, മാറ്റം, കയറ്റം, തടവ്, പിടുത്തം, വെട്ട്, ഇടി, കാൽകൊണ്ടുള്ള അടി, തടവില്ലാക്കൈകൾ, തഞ്ചങ്ങൾ, മർമ്മക്കൈകൾ മുതലായ പലവിധ പ്രയോഗങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഒഴിച്ചൽ

എതിരാളിയുടെ പ്രയോഗങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുന്നതിന് അമർന്നോ ആഞ്ഞോ ചുവടുവെച്ചോ തെരുത്തു വാങ്ങിയോ ഒഴിയുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങളാണ് ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

മാറ്റം

എതിരാളി വിവിധ രീതികളിൽ ചുവടുകൾ വെച്ചു മുന്നേറുന്നതിനനുസരിച്ച് യുക്തംപോലെ ചുവടുകൾ വെച്ചുകൊണ്ടുള്ള മാറ്റങ്ങളാണ് ഈ സമ്പ്രദായം.

കയറ്റം

എതിരാളിയെ അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കെട്ടിക്കയറ്റം (മാറിനു മുമ്പിൽ കൈകൾ പിണച്ചുപിടിച്ചു വട്ടക്കാലിൽ അമർന്ന നിലയിൽ) തെരുത്തുകയറ്റം എന്നിവ.

തടവ്

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി അടിക്കുകയോ ഇടിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ തടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങളാണിവ.

പിടുത്തം

എതിരാളിയുടെ അവയവങ്ങൾക്കു വേദനയുണ്ടാക്കുക, അവയവങ്ങൾ പൊട്ടിക്കുക, എതിരാളിയെ വീഴ്ത്തുക എന്നിവയ്ക്കാവശ്യമായ പല സമ്പ്രദായങ്ങളിലുള്ള പിടുത്തങ്ങളും അവയുടെ മറുകൈകളുമാണ് ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

വെട്ട്

എതിരാളിയുടെ കഴുത്ത്, വാരിഭാഗങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കി പാണിപാർശ്വംകൊണ്ടുള്ള വെട്ടുകളാണിവ.

ഇടി

എതിരാളിയുടെ നെഞ്ച്, വാരിഭാഗങ്ങൾ, കോഷ്ഠം എന്നിവിടങ്ങളിലെ മർമ്മങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കി കൈമുട്ട്, കാൽമുട്ട് എന്നിവകൊണ്ട് ഇടിക്കുന്ന രീതികൾ.

കാൽകൊണ്ടുള്ള അടി

എതിരാളിയുടെ കോഷ്ഠത്തിലും വാരിഭാഗങ്ങളിലും പുറങ്കാൽകൊണ്ടും കാലിന്റെ അടിഭാഗംകൊണ്ടും അടിക്കുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങൾ.

തടവില്ലാക്കൈകൾ

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ അതിവേഗത്തിൽ തടുക്കുകയും തുടർന്ന് ഒന്നോ അതിലധികമോ അടവുകൾ ഒരേസമയത്തു പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങൾ.

തഞ്ചങ്ങൾ

ചില പ്രത്യേകസന്ദർഭങ്ങളിൽ എതിരാളികളിൽനിന്നു രക്ഷനേടുവാൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന ഉപായങ്ങളും നിലകളും.

മർമ്മക്കൈകൾ

എതിരാളിയുടെ തല, കഴുത്ത്, നെഞ്ച്, പാർശ്വങ്ങൾ, കോഷ്ഠം എന്നിവിടങ്ങളിലുള്ള മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഊന്നൽ, ഊന്നിവലി, സൂചിക്കുത്ത്, വെട്ട്, കൈമുട്ടുകൊണ്ടുള്ള ഇടി മുതലായ മർമ്മപ്രയോഗങ്ങൾ.

ചില തടവുസമ്പ്രദായങ്ങൾ

1. സാധാരണതടവും വെട്ടിത്തടവും

എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുകയോ ഇടിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ആ കൈയുടെ മണിബന്ധത്തിനു ചുവടെയായി കൈത്തണ്ടയ്ക്കകമെ ഇടത്തുകൈ മലർത്തി (ഉള്ളംകൈ മുമ്പോട്ടു തിരിച്ചും വിരലുകൾ അടുപ്പിച്ചും) തടുക്കുകയോ പാണിപാർശ്വംകൊണ്ട് വെട്ടിത്തടുക്കുകയോ ചെയ്യുക.

എതിർക്കുന്ന കൈ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തിന് ഏകദേശം 12 ഇഞ്ച് അകലെയായി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലാണ് തടവു പ്രയോഗിക്കുവാനും പ്രത്യാക്രമണം ചെയ്യുവാനും കൂടുതൽ സൗകര്യം ലഭിക്കുക.



2. തണ്ടപ്പുറം തടവ്

എതിരാളി മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ ആക്രമിക്കുമ്പോൾ ഇടത്തുകൈ സമകോണായി മുമ്പോട്ടുയർത്തുകയും ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി കൈ വീശിക്കൊണ്ടു (വിരലുകൾ അടുപ്പിച്ചു പിടിച്ച നിലയിൽ) എതിർക്കുന്ന കൈയുടെ തണ്ടപ്പുറമെ തടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം അല്പം പുറകോട്ടു മാറി അടിച്ച കൈ തട്ടി വലഭാഗത്തോട്ടു താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടായി രണ്ടു കൈയും ഒരേ സമയത്തുതന്നെ വീശിക്കൊണ്ടും ഇടത്തെ ചെന്നിക്കുള്ള പ്രയോഗം തടുക്കാം.



3. അടിക്കടി തടവ്

എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുകയോ ഇടിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ വലത്തുകൈ സമകോണായിട്ടു മുമ്പോട്ടുയർത്തുകയും ആ കൈ വലഭാഗത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി വീശിക്കൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ കൈത്തണ്ടയ്ക്കകമെ അടിച്ച് ഇടഭാഗത്തോട്ടു താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.

4. തണ്ട മലർത്തി തടവ്

മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ എതിരാളി ആക്രമിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകൈത്തണ്ട വിലങ്ങനെ പിടിച്ചു മുമ്പോട്ടു തലയ്ക്കുമീതെ ഉയർത്തുകയും കൈത്തണ്ട മുമ്പോട്ടു തിരിച്ചുമലർത്തി ആക്രമണം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

5. ഇരുകൈത്തടവ്

എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുകയോ ഇടിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തെ മണിബന്ധത്തിന് അകമേയായും വലത്തുകൈകൊണ്ട് ആ കൈത്തണ്ടയ്ക്കകമേയായും ഒരേ സമയത്തു തടുക്കുക.



6. കൈ പിണച്ചു തടവ്

മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ എതിരാളി ആക്രമിക്കുമ്പോൾ മെയ്യഭ്യാസമുറകളിലുള്ള 'ചാടിക്കെട്ടി' എന്നതിലെ 'കെട്ടി' എന്ന രീതിയിൽ കൈത്തണ്ടകൾ പിണച്ച് ആക്രമണം തടുക്കുക.



7. കൈ കോർത്തു തടവ്

എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുകയോ ഇടിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൈകൾ സമകോണായി മുമ്പോട്ടു താടിക്കു സമമായി ഉയർത്തുകയും ഉള്ളംകൈകൾ തമ്മിൽ ച്ചേർത്തു വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിച്ച നിലയിൽ കൈകൾ വലഭാഗത്തു നിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി വീശിക്കൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ ആക്രമണം തടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

ചില വെറുങ്കൈമുറകൾ

1. ആക്രമണം

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുന്നു.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇതിനുമുമ്പു വിവരിച്ചപ്രകാരം ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവു ചെയ്ത് കൈ പിടിക്കുക. പിന്നീട് ആ നിലയിൽ ഇടത്തുകൈയുടെ മണിബന്ധത്തിനു ചുവട്ടിൽക്കൂടി വലത്തുകൈ മേലോട്ടുയർത്തി അടിച്ച കൈയുടെ പെരുവിരലടക്കമുള്ള കൈപ്പത്തിയുടെ ഭാഗം പിടിക്കുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് അടിച്ച കൈ മുമ്പോട്ടു തിരിച്ചു താഴ്ത്തി വലിച്ചു മാറുക.

2. ആക്രമണം

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി വലത്തുകൈയിലുള്ള കുറുവടികൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുന്നു.

തടവും വടി കൈപ്പറ്റുന്ന സമ്പ്രദായവും

മുൻവിവരിച്ച രീതിയിൽത്തന്നെ ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തുകൈ തടുത്തു പിടിക്കുക. തുടർന്ന് (സ്വന്തം) ഇടത്തുകൈയുടെ മണിബന്ധത്തിനു ചുവട്ടിൽക്കൂടി വലത്തുകൈ മേലോട്ടുയർത്തി വടിയുടെ മദ്ധ്യഭാഗം പിടിക്കുകയും പിന്നീട് വടി മുമ്പോട്ടു തിരിച്ചു താഴ്ത്തി വലിച്ച് കൈപ്പറ്റുകയും ചെയ്യുക.

3. ആക്രമണം

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുന്നു.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത് ആ കൈ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞ് അടിച്ച കൈ വലത്തുകൈ

കൊണ്ടു കൂട്ടിപ്പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ ആ കൈമുട്ട് ഇടത്തെ ചുമലിൽ വെച്ച് കൈ കീഴോട്ടു വലിക്കുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തെ ചുമൽകൊണ്ടു കൈ മേലോട്ടു തള്ളുകയും ചെയ്യുക.

4. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത് ആ കൈ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് എതിരാളിയുടെ വലഭാഗത്തോടടുത്തു മുന്നേറുകയും അടിച്ച കൈ വിലങ്ങനെ നിവർത്തിപ്പിടിച്ച നിലയിൽ കൈമുട്ട് പിൻകഴുത്തിൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം വലത്തെ കൈമടക്ക് എതിരാളിയുടെ മുൻകഴുത്തിൽ ചേർത്തു ബലമായി വലിച്ചു ഞെരുക്കുകയും പിൻകഴുത്തിൽ ചേർത്തുവെച്ച എതിരാളിയുടെ വലത്തുകൈ കീഴോട്ടു വലിച്ചു കഴുത്തു മേലോട്ടു തള്ളുകയും ചെയ്യുക.

5. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത് ആ കൈ പിടിക്കുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് വലത്തുകൈ മലർത്തി എതിരാളിയുടെ കഴുത്തിനു വലഭാഗത്തായി അടിക്കുകയും ആ കൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ പിൻകഴുത്തിൽ പിടിച്ചു ബലമായി വലിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം എതിരാളിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ വലത്തെ കാൽമുട്ടുകൊണ്ടിടിക്കുക.

6. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത ആ കൈ പിടിക്കുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് വലത്തുകൈകൊണ്ട് ആ കൈമുട്ടിനടിയിൽ പിടിച്ചു മേലോട്ടു തള്ളുകയും അതോടൊപ്പം ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ആ കൈയുടെ മണിബന്ധം പിടിച്ച് എതിരാളിയുടെ പുറകോട്ടു കീഴെയായി വലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

7. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത് ആ കൈ മുമ്പോട്ടു തള്ളിപ്പിടിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം എതിരാളിയുടെ വലഭാഗത്തേക്കു മുന്നേറി വലത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ ഇടത്തെ അരക്കെട്ടു പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ എതിരാളിയുടെ വലത്തേ അരക്കെട്ട് തന്റെ വലത്തെ അരക്കെട്ടോടടുപ്പിച്ചു പിടിക്കുകയും അരക്കെട്ടുകൊണ്ട് തള്ളി ഉയർത്തി പ്രതിയോഗിയെ മലർത്തിയെറിയുകയും ചെയ്യുക.

8. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത് അടിച്ച കൈ എതിരാളിയുടെ വലഭാഗത്തോട്ടു താഴ്ത്തുകയും അതോടൊപ്പം എതിരാളിയുടെ ഇടഭാഗത്തേക്കു മുന്നേറി ഇടത്തുവശം തിരിയുകയും ചെയ്യുക. തുടർന്ന് എതിരാളിയുടെ ഇടത്തെ കാൽമടക്ക് ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു പിടിച്ചുയർത്തിയും മുൻകഴുത്തിൽ വലത്തുകൈകൊണ്ടു പിടിച്ചു തള്ളിയും എതിരാളിയെ വലഭാഗത്തോട്ട് ആഞ്ഞെറിയുക.

9. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത് കൈ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് വലത്തെ കൈത്തണ്ട അടിച്ച കൈമുട്ടിന്റെ ചുവട്ടിൽക്കൂടി ഉയർത്തി ആ കൈമടക്കിൽവെച്ചു വലിക്കുകയും അടിച്ച കൈത്തണ്ട ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു തള്ളുകയും ചെയ്യുക. എതിരാളിയുടെ വലത്തുകൈ ഈ പ്രയോഗം കൊണ്ടു മടങ്ങുമ്പോൾ ഇടത്തെ കൈത്തണ്ട എതിരാളിയുടെ വലത്തെ കക്ഷത്തിനടിയിൽക്കൂടി മേലോട്ടുയർത്തി രണ്ടു കൈയും കോർത്തു ബലമായി പിടിക്കുക.

10. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

രണ്ടു കൈകൊണ്ടും തണ്ടപ്പുറം തടവുചെയ്ത് പ്രതിയോഗിയുടെ വലഭാഗത്തൂടെ മുന്നേറിക്കൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ മുൻകഴുത്തിൽ വലത്തെ കൈമടക്കു ചേർത്തുവെച്ചു ബലമായി വലിച്ചുപിടിക്കുകയും പുറത്തോടു

പുറംചേർന്ന നിലയിൽ ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തെ കഴല സ്ഥാനത്ത് ഊന്നിപ്പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

11. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ടപ്പുറം തടവുചെയ്ത് കൈ അല്പം താഴ്ത്തുക. തുടർന്ന് വലത്തെ കൈത്തണ്ട(പെരുവിരലിന്റെ ഭാഗം)കൊണ്ട് അടിച്ച കൈയുടെ മടക്കിനു മേലെയായി ഇടിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം എതിരാളിയുടെ വലഭാഗത്തേക്കു മുന്നേറിയടുത്ത് അടിച്ച കൈ വലത്തെ കക്ഷത്തിൽ പൂട്ടുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് ഇടത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ തലയ്ക്കു പിൻവശത്തൂടെ കൊണ്ടുവന്നു മൂക്കിനു വലഭാഗത്തായി വിരലുകൾ ഊന്നിപ്പിടിക്കുകയും ആ നിലയിൽ എതിരാളിയുടെ മുഖം എതിർവശത്തേക്കു വലിച്ചു തിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

12. ആക്രമണം

ഇതിന്നുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

വലത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ട മലർത്തി തടുത്ത് കൈപ്പടം പിടിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം ഇടത്തെ കൈത്തണ്ട അടിച്ച കൈയുടെ മടക്കിനു മേലെ വെച്ച് ആ കൈ വലിച്ചു മടക്കുകയും ആ നിലയിൽ കൈമുട്ടു മാറിൽ ഇടഭാഗത്തു ചേർത്തുവെച്ച് അടിച്ച കൈപ്പടം വളച്ചുപൊട്ടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

13. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

വലത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ട മലർത്തി തടുത്ത് അടിച്ച കൈ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് ആ കൈ വലത്തോട്ടു തിരിച്ചു താഴ്ത്തി വലിക്കുകയും ഇടത്തു കൈകൊണ്ട് ആ കൈമുട്ടിൽ പിടിച്ച് അതേ ചൊവ്വിൽ തള്ളുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതോടുകൂടി അല്പം വലഭാഗത്തായി തിരിഞ്ഞ് ഇടത്തു കാൽ എതിരാളിയുടെ കാലുകൾക്കിടയിൽക്കൂടി ഇടുകയും ആ കാൽകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തുകാൽ തട്ടി ഉയർത്തി എതിരാളിയെ വലഭാഗത്തോട്ടെറിയുകയും ചെയ്യുക.

14. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

വലത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ട മലർത്തി തടുത്ത് അടിച്ച കൈ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് ആ കൈ എതിരാളിയുടെ പിന്നിൽ ഇടത്തെ കൈപ്പലകയെല്ലിനടുത്തായി വലിച്ചുപിടിക്കുക. പിന്നീട് ഇടത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ ഇടത്തേ കക്ഷത്തിനു ചുവട്ടിൽക്കൂടി ഇട്ട് എതിരാളിയുടെ ഇടഭാഗത്തേക്കു മുന്നേറുകയും ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിച്ചു താഴ്ത്തി വലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

15. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്തു പിടിച്ച് കൈ വലിച്ച് ഇടത്തെ കക്ഷത്തിൽ പൂട്ടുക. തുടർന്നു രണ്ടു കൈയും തമ്മിൽ ചേർത്തു പിടിച്ചു വലത്തെ കൈമുട്ടുകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുക.

16. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

കൈ പിണച്ച് തടവുചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം വലത്തുകൈകൊണ്ട് അടിച്ച കൈയുടെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് ഇടത്തുകൈ മലർത്തി (വിരലുകളുടെ അറ്റം ഇടത്തോട്ടാക്കിയ നിലയിൽ) അടിച്ച കൈ മുട്ടിൽ തട്ടി ഉയർത്തി ആ കൈ എതിരാളിയുടെ പുറകിലായി തിരിച്ചു കയറ്റിപ്പിടിക്കുക.

ഇതോടൊപ്പം എതിരാളിയുടെ വലഭാഗത്തൂടെ പിൻവശത്തു മുന്നേറി എതിർവശം തിരിയുകയും ഇടത്തെ കൈമടക്ക് ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിരാളിയുടെ മുൻകഴുത്തിലിട്ടു പിടിച്ച് എതിരാളിയെ മലർത്തുകയും ചെയ്യുക.

17. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇതിനുമുമ്പ് വിവരിച്ചപ്രകാരം കൈ പിണച്ചു തടുക്കുകയും അടിച്ച കൈ തട്ടിത്തിരിച്ചു പുറകിൽ കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക. തുടർന്ന് എതിരാളിയുടെ വലഭാഗത്തൂടെ പിൻവശത്തു മുന്നേറുകയും പുറകിൽ തിരിച്ചു പിടിച്ച കൈമുട്ടു മാറിൽ വലഭാഗത്തു ചേർത്തുവെച്ചു കൈപ്പടം വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഒടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതോടൊപ്പം ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ ഇടത്തുകൈ (കക്ഷത്തിന്നടുത്തായി) പിടിച്ചു വലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

18. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവുചെയ്ത് കൈ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് എതിരാളിയുടെനേരെ മുന്നേറിയമർന്നു വലത്തെ കാൽമടക്ക് എതിരാളിയുടെ ഇടത്തെ കാൽമടക്കിൽ ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ വലത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ കാലുകൾക്കിടയിൽക്കൂടി വിലങ്ങനെയിട്ട് വലത്തെ കാൽമടക്കിൽ പിടിക്കുകയും പിന്നീട് എതിരാളിയെ വലിച്ചുയർത്തിക്കൊണ്ടു തള്ളി മലർത്തിയിടുകയും ചെയ്യുക.

19. ആക്രമണം

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു മുൻകഴുത്തിൽ പിടിച്ചു വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിക്കടിക്കുന്നു.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

കഴുത്തിൽപ്പിടിച്ച ഇടത്തുകൈപ്പടത്തിനു മീതെ വലത്തുകൈകൊണ്ട് അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം എതിരാളിയുടെ വലത്തുകൈകൊണ്ടുള്ള അടി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് 'സാധാരണതടവു' ചെയ്യുകയും ആ കൈമുട്ടുകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ കഴുത്തിൽപ്പിടിച്ച കൈയുടെ തണ്ടപ്പുറമേ ഇടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനെത്തുടർന്ന് ഇടത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ ഇടത്തുകൈപ്പുറമെയായി വലത്തോട്ടു നീക്കുകയും ഇടത്തെ കക്ഷത്തിനു ചുവട്ടിൽക്കൂടി എതിരാളിയുടെ മുൻകഴുത്തിൽ പിടിച്ചു മലർത്തുകയും ചെയ്യുക.

20. ആക്രമണം

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുന്നു.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ശക്തിയായി ഇരുകൈത്തടവു ചെയ്യുകയും കൈകൾ തമ്മിൽ ചേർത്ത് ഇടഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിഞ്ഞതിൽപ്പിന്നെ എതിരാളിയുടെ നെഞ്ചിൽ വലത്തെ കൈമുട്ടുകൊണ്ടിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

21. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

വലത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ട മലർത്തി തടവുചെയ്ത് കൈ പിടിക്കുക. പിന്നീട് ആ കൈമടക്കിൽ ഇടത്തെ കൈത്തണ്ട ചേർത്തുവെച്ച് കൈ വലിച്ചു മടക്കുകയും അതോടൊപ്പം അടിച്ച കൈപ്പടം തള്ളി എതിരാളിയുടെ തലയ്ക്കു മുകളിൽക്കൂടി പിൻകഴുത്തോടു ചേർത്തുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. തുടർന്ന് ഇടത്തെ കൈത്തണ്ട എതിരാളിയുടെ വലത്തെ കൈമടക്കിനിട യിൽക്കൂടി ഇടത്തുനിന്ന് വലത്തോട്ടായി നീക്കിക്കൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ മുൻകഴുത്തോടു ചേർത്തുവെക്കുകയും ആ കൈകൊണ്ട് വലത്തെ കൈത്ത ണ്ടയ്ക്കു പിടിച്ച് എതിരാളിയുടെ കഴുത്തു ഞെരുക്കുകയും ചെയ്യുക.

22. ആക്രമണം

ഇതിനുമുമ്പത്തേതുതന്നെ.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ടപ്പുറം തടവുചെയ്ത് കൈ താഴ്ത്തിപ്പിടി ക്കുക. തുടർന്ന് വലത്തുകൈകൊണ്ട് ആ കൈമടക്കിൽ പിടിച്ച് എതി രാളിയുടെ വലഭാഗത്തുകൂടി പുറകിലേക്കു മുന്നേറുകയും വലഭാഗത്തൂടെ എതിർവശം തിരിയുന്നതോടുകൂടി കൈ എതിരാളിയുടെ പുറകിലേക്കു തിരിച്ചുയർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ വലത്തേ മണിബന്ധത്തിനു ചുവട്ടിൽക്കൂടി മേലോട്ടു കൊണ്ടുവന്ന് വലത്തെ ചുമലിൽ പിടിക്കുക. പിന്നീടു വലത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ പിൻവശത്തു നിന്ന് വലത്തെ കക്ഷത്തിൽക്കൂടി മുമ്പോട്ടു തള്ളി ഉയർത്തുകയും ചുമലിൽ വെച്ച ഇടത്തുകൈയുമായി കോർത്തുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

23. ആക്രമണം

പുറകിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി കൈകൾ കക്ഷങ്ങളിൽക്കൂടി ഇട്ട് പിൻകഴുത്തിൽ പിടിച്ചു ഞെരുക്കുന്നു.

ഒഴിവ്

കൈകൾകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ കീഴ്ത്താടി പിടിച്ചു ബലമായി പുറ കോട്ടു തള്ളുക.

24. ആക്രമണം

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കഴുത്തു പൊത്തി പ്പിടിച്ചു ഞെരുക്കുന്നു.

ഒഴിവ്

വലത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ വലത്തെ മണിബന്ധത്തിന്നു മേലെയായി കമിഴ്ത്തിവെച്ചു പിടിക്കുക. പിന്നീടു വലത്തെ കൈത്തണ്ടകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ ഇടത്തെ കൈത്തണ്ട തട്ടി ഉയർത്തുക.

25. ആക്രമണം

പിന്നിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കഴുത്തുപൊത്തിപ്പിടിച്ചു ഞെരുക്കുന്നു.

ഒഴിവ്

എതിരാളിയുടെ ചെറുവിരലുകൾ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിച്ച് ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും ശക്തിയായി വലിച്ചകത്തുക.

26. ആക്രമണം

വലഭാഗത്തു നില്ക്കുന്ന എതിരാളി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കഴുത്തു പൊത്തിപ്പിടിച്ചു ഞെരുക്കുന്നു.

ഒഴിവ്

വലത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ കൈകൾക്കിടയിൽക്കൂടി മേലോട്ടുയർത്തുകയും തുടർന്ന് ആ കൈ എതിരാളിയുടെ ഇടത്തു കൈപ്പുറത്തുകൂടി കീഴോട്ടു ബലമായി കൊണ്ടുവന്ന് ആ കൈക്കു ചുറച്ച് കൈമുട്ട് മേലോട്ടു പൊക്കുകയും ചെയ്യുക.

27. ആക്രമണം

മുമ്പിൽനില്ക്കുന്ന എതിരാളി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും അരയ്ക്കു ചുറ്റിപ്പിടിക്കുന്നു.

ഒഴിവ്

ഇടത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ പിൻതലയ്ക്കു ചേർത്തു പിടിക്കുക. പിന്നീടു വലത്തുകൈ എതിരാളിയുടെ മൂക്കിനു കീഴെയായി ചേർത്തുവയ്ക്കുകയും ആ നിലയിൽ എതിരാളിയുടെ തല ശക്തിയായി തള്ളി മലർത്തുകയും ചെയ്യുക.

28. ആക്രമണം

എതിരാളി പിൻവശത്തുനിന്ന് രണ്ടു കൈകൊണ്ടും അരയ്ക്കു ചുറ്റിപ്പിടിക്കുന്നു.

ഒഴിവ്

മുമ്പോട്ടു കുനിഞ്ഞ് കൈകൾ നിലത്തു ചേർത്തു വയ്ക്കുക. തുടർന്ന് ആ നിലയിൽ മുമ്പോട്ടു നടക്കുകയും പെട്ടെന്ന് എതിരാളിയുടെ മുമ്പിൽ വെച്ച കാൽ കൈകൾകൊണ്ട് (സ്വന്തം കാലുകൾക്കിടയിൽക്കൂടി) പിടിച്ചു മുമ്പോട്ടു വലിച്ചുയർത്തുകയും ചെയ്യുക.

29. ആക്രമണം

മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച നിലയിൽ വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുന്നു.

ഒഴിവും പ്രത്യാക്രമണവും

താണമർന്ന് അടി ഒഴിയുകയും വലത്തുകൈ മടക്കി കൈമുട്ട് വലത്തു നിന്ന് ഇടത്തോട്ടായി വീശിക്കൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തെ കാൽമുട്ടിന് ഇടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

30. ആക്രമണം

മുമ്പിൽനില്ക്കുന്ന എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തെ ചെന്നിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി അടിക്കുന്നു.

തടവും പ്രത്യാക്രമണവും

ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് സാധാരണ തടവു ചെയ്യുക. ഉടൻതന്നെ എതിരാളിയുടെ കണ്ണുകളെ ലക്ഷ്യമാക്കി വലത്തുകൈകൊണ്ടും കോഷ്ഠത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി വലത്തെ കാൽപ്പടംകൊണ്ടും ശക്തിയായി അടിക്കുക.

വിവിധ സംജ്ഞകളോടുകൂടിയ പലമാതിരി വെറുങ്കൈമുറകളും കേരളത്തിൽ പഴയകാലത്തു പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്നു. ഇവയിൽ മിക്ക മുറകളും നാമാവശേഷമായിത്തീർന്നുപോയെങ്കിലും ചില പ്രയോഗങ്ങൾ ഇപ്പോഴും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. കിട്ടിയേടത്തോളം സംജ്ഞകൾ ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു:

അടിവാരി
അടിമിന്നി
അടിയറക്കമ്പം
അട്ടച്ചുരുളൻ
അന്തമലക്കം
അർപ്പക്കൊല്ലി
അഗ്രവാരി
അഗ്രജചാരി
അർജ്ജുനൻകൈ
അങ്കോലം
അകംസാക്ഷ
ആനവാരി
ആനയിരുത്തി
ആനയലറി
ആകാശം നോക്കി
ആചാരക്കൈ
ഇടംപൂട്ട്
ഇടംചുഴി
ഇടംപിരി
ഇടിമിന്നി
ഇരട്ടക്കൊപ്പര
ഇരുത്തി മറിപ്പൻ
ഉക്ക്താങ്ങി
എടംവലി
എടങ്കാലിടുമ്പൻ
ഒരംകുത്തി
ഒതുക്കം
ഒടുകുതിരിപ്പൻ
ഒറ്റക്കൈയൻ
ഒറ്റക്കൈയൻവേള
ഒറ്റകൊപ്ര
ഒപ്പമിരുത്തി
ഓതിരംകുത്തി
ഓലച്ചാട്ടി
കത്തിരിപ്പൂട്ട്
കത്തിരിപ്പൂട്ട്തിരുപ്പൻ
കരണംതിരുപ്പൻ
കത്തിന്തള
കക്ഷന്തള
കക്ഷത്തിൽപകരി
കണ്ണുപൂട്ടി
കണ്ണുകൂച്ചി
കവചം
കണ്ണമുറുക്കി
കഴുത്തുപൂട്ടി
കഴുത്തുകോച്ചി
കവരംകയറ്റി
കള്ളൻകെട്ടി
കമിഴ്ത്തിക്കൊപ്പര
കാൽവാരി
കാവടിത്തിരിപ്പൻ
കിളി
കിളിക്കൂട്
കുട്ടമറിപ്പൻ
കുന്തം ചാട്ടി
കുന്തേറ്
കുന്തത്ത്കുത്ത്
കൂടംകെട്ടി
കൂട്ടിക്കൊല്ലി
കേറിക്കത്തിരി
കൈതളപ്പൻ
കൈതരിപ്പൻ
കൈതിരിപ്പൻ
കൈതക്കൂമ്പ്
കയ്യൊടിപ്പൻ
കൊപ്പരക്കൈ
കൊപ്പരത്തിരുപ്പൻ
കൊക്കിറുക്കി
കൊണ്ടക്കൊല്ലി
കൊണ്ടോടി
കൊല്ലും കൈ
കൊളുത്തിക്കൂച്ചി
കോലേറ്
കോണം കെട്ടി
കോച്ചും കൈ
കോഴിച്ചാട്ടം

കംസ
ഗണപതികമിഴ്ത്തി
ഗണപതിമലർത്തി
ഗണപതിക്കൈ
ഗരുഡൻതൂക്കി
ചട്ടമലർത്തി
ചങ്കുടച്ചാൻപൂട്ട്
ചതുരം വെട്ടി
ചാണ
ചാക്കുമറിപ്പൻ
ചുഴിപ്പൻ ആനവാരി
ചുഴിപ്പൻ അന്തമലക്കം
ചുറച്ചു മലർത്തി
ചുറ്റിവീശിയേറ്
ചെമ്പടക്കം
ചെങ്കോലം
ചെപ്പിതൂക്കി
ചെമ്പുകമുറ
തടവില്ലാക്കൈ
തണ്ടൊടിയൻ
തന്നെക്കെട്ടി
തലപ്പ
താറുവാച്ചി
തിരുപ്പ്
തൂണീരപ്പൂട്ട്
തോട്ടിമറിപ്പൻ
തോട്ടിവലിയൻ
തോളുങ്കൈ
നടകോരി
നമസ്കാരക്കയ്യൻ
നക്ഷത്രം നോക്കി
നാട്ടവലി
നാലുമൂലക്കുത്ത്
നാലുമൂലഅമുത്ത്
നിലങ്കാരി
നിലംപറ്റി
നിലംതല്ലി
നിലംപരത്തി
നിക്കാലി
നെഞ്ചുപുളപ്പൻ
നെഞ്ചുമറിപ്പൻ
പന്നിച്ചടക്കം
പന്നിച്ചുവട്
പടംപരത്തി
പകിരിതിരിപ്പൻ
പരമേശ്വരക്കൈ
പത്തിയിറുക്കി
പാമ്പുവളയൻ
പായേച്ചുരുളൻ
പിൻവലിയൻ
പിടിച്ചേറ്
പുടവ ചീന്തി
പുലിച്ചടക്കം
പുലിമലർത്തി
പുലിമരിപ്പൻ
പുതപ്പലക്കി
പുറംസാക്ഷ
പൂവാരി
പൂണൂൽക്കൈ
പൂണൂൽവരജ്
പൂണൂൽബന്ധം
പെരുന്തട
പൊക്കിമറിപ്പൻ
പോത്തേറ്
ബാലിക്കൈ
ഭാണ്ഡംകേറ്റി
ഭീമൻകൈ
ഭൂപതി
മണ്ണുകപ്പി
മണ്ണുനക്കി
മദ്ദളക്കെട്ട്
മലർത്തിക്കൊപ്പര
മന്നിങ്ങത്തിരിപ്പൻ
മറുചെങ്കോലം
മദമടക്കി
മരുതൻകൈ

മരുചെമ്പടക്കം
മഞ്ചൽതൂക്കി
മാരീചൻകൈ
മാലക്കൈയ്യൻ
മാലപ്പൂട്ട്
മാനംനോക്കി
മിന്നിക്കൈ
മിണ്ടാക്കൊല്ലി
മുഖംമലർത്തി
മുഖപട്ട
മുഖംതിരിപ്പൻ
മുടിവാരി
മൂക്കടപ്പൻ
വലവീശി
വലംവലി
വലംചുഴി
വലംപൂട്ടി
വലംപിരി
വലിച്ചേറ്
വളയൻ
വള്ളിത്തിരിപ്പൻ
വിൽവളയൻ
വിൽവലിയൻ
വിധുരക്കൈ
വില്ലൂന്നി
വില്ലുങ്കൈ
ശക്തി
ശവംകീറി
ശ്വാസം നിർത്തി
സവാരി
സർപ്പക്കെട്ട്
സർപ്പംതൂങ്ങി
സരസ്വതിക്കൈ
സാക്ഷാകോപ്രം
സുഗ്രീവൻകൈ
സ്തുതിക്കൈ
ഹനുമാൻവാരി
ഹനുമാൻകൈ
ഹനുമാൻതൂക്കി
ഹസ്തചക്രം

വെട്ടുചുവടുക്രമങ്ങൾ

ദക്ഷിണതിരുവിതാംകൂറിൽ അപൂർവ്വം ചിലർക്കുമാത്രം അറിയാവുന്ന ചില അഭ്യാസക്രമങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരായോധനരീതിയാണ് വെട്ടുചുവടുക്രമങ്ങൾ. തെക്കൻതിരുവിതാംകൂറിൽ ചാന്നാന്മാർ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ജാതിക്കാരിൽ ഇന്നും ദുർല്ലഭം ചിലർക്കുമാത്രം അറിയാവുന്നവരിൽനിന്നത്രെ ഇതരന്മാർക്ക് ഈ ആയോധനസമ്പ്രദായം ഗ്രഹിക്കാനിടയായിട്ടുള്ളത്. വട്ടക്കാലിൽ ചുവടുകൾ വെച്ചു കയറിയും മാറിയും തിരിഞ്ഞും തഞ്ചംനോക്കി കുതിച്ചുചാടിയും വാളും പരിചയും എടുത്തു ശത്രുസംഘത്തിൽനിന്നു ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രത്യേകതരം യുദ്ധരീതിയാണ് വെട്ടുചുവടഭ്യാസങ്ങൾ. വാളിനും പരിചയ്ക്കും പകരം ഒരു മുച്ചാൺവടി മാത്രമായും ചിലപ്പോൾ വെറുങ്കൈയായും ഇവ ശീലിക്കാറുണ്ട്. ആയുധങ്ങൾകൂടാതെയുള്ള പരിശീലനത്തിൽ എതിരാളികളുടെ മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കി പാണിപാർശ്വങ്ങൾക്കൊണ്ടു വെട്ടിയും സന്ദർഭമനുസരിച്ചു ചുവടുകൾ മാറിത്തിരിഞ്ഞ് കൈമുട്ടുകൊണ്ടു മർമ്മപ്രയോഗംചെയ്തും അഭ്യസിക്കുകയാണു പതിവ്.

അഭ്യാസങ്ങൾ

1. വലിഞ്ഞുവെട്ട്

കാലുകൾ ഏകദേശം രണ്ടര അടി (ചുവടളവ്) അകലെയായി ഒത്തടിയിൽ വെച്ചു വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടും ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും വലിഞ്ഞു വെട്ടുക. ഓരോ പ്രാവശ്യവും ഇങ്ങനെ വെട്ടുമ്പോൾ ആ വശത്തുള്ള കാൽമടമ്പ് നിലത്തുനിന്നുയർത്തി ചവിട്ടേണ്ടതാണ്.

2. പടയിൽകയറ്റം

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും വെട്ടി മുന്നേറുക. ആറോ ഏഴോ പ്രാവശ്യം ഇപ്രകാരം ചെയ്തതിൽപ്പിന്നെ തിരിഞ്ഞുമാറി വീണ്ടും ഇപ്രകാരം വെട്ടി മുന്നേറുക.

3. ചുരുൾച്ചുവട്

(ഈ അടവുമുതൽ 'കയറി അടക്കം'വരെയുള്ള അടവുകൾ മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന എതിരാളി വലത്തുകൈകൊണ്ട് അടിക്കുമ്പോൾ പ്രയോഗിക്കേണ്ടുന്ന അടവുകളാണ്.)

ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് അടി തടുക്കുകയും പിന്നീടു വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലത്തെ മുഷ്ടികൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ കോഷ്ഠത്തിൽ ഇടിച്ച് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരികയും ചെയ്യുക.

4. ഉൾക്കരുവ്

മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായത്തിൽ അടി തടുത്തതിൽപ്പിന്നെ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വച്ചു വലത്തെ മുഷ്ടികൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ നാഭിമുതൽ മൂക്കുവരെ ബലമായി ഉരസുകയും തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരികയും ചെയ്യുക.

5. ഒറ്റച്ചുവട്

വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് വലത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ കൈ വെട്ടിത്താഴ്ത്തുക. പിന്നീട് ഇടത്തും വലത്തും കൈകൾകൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെ കഴുത്തിനിടത്തും വലത്തും വശങ്ങളിൽ വെട്ടുക.

6. അടക്കച്ചുവട്

മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായത്തിൽ അടി തടുക്കുക. പിന്നീടു വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടു വെട്ടുക. തുടർന്ന് മുമ്പിൽനിന്ന് എതിരാളി പ്രയോഗിക്കുന്ന അടി ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് ഇടത്തുകൈ

കൊണ്ടു തടുക്കുകയും വലഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞുമാറി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

7. തട്ടുവർമ്മച്ചുവട്

'ചുരുൾച്ചുവട്'മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം അടി തടുക്കുക. പിന്നീട് വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലത്തെ കൈമുട്ടുകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ നെഞ്ചിൽ ഇടിക്കുക. തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടുമാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടു വെട്ടുക.

8. ഒഴിവുചുവട്

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റിക്കൊണ്ട് അടി ഒഴിയുക. പിന്നീട് ആ കാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് എതിരാളിയുടെ നെഞ്ചിൽ ഇടിക്കുകയും തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

9. വെട്ടുചുവട്

'ഒറ്റച്ചുവട്' മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം അടി തടുക്കുക. പിന്നീട് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും വലഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടുമാറി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടും വെട്ടുക.

10. അകച്ചുവട്

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ ഇടപുറം കണ്ടു പതിഞ്ഞു മുന്നേറി അടി ഒഴിയുക. തുടർന്ന് വലത്തുകൈകൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെ പിൻകഴുത്തിൽ വെട്ടി ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറുക. ഇടത്തുകൈകൊണ്ടും ഇപ്രകാരം വെട്ടുക.

11. വെട്ടങ്കം

'ഒറ്റച്ചുവട്'മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം അടി തടുക്കുക. പിന്നീട് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞുമാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടു വെട്ടുക. തുടർന്ന് ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ച് എതിരാളിയുടെ അടി വലത്തുകൈകൊണ്ടു തണ്ടപ്പുറമേ തടുക്കുകയും ആ നിലയിൽ വലത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ കഴുത്തിൽ വെട്ടുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ വലഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടു വെട്ടുക.

12. അടിയമർത്തി ഉൾക്കരു

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ടപ്പുറമേ തടുക്കുക. തുടർന്നു വലത്തെ മുഷ്ടികൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ നാഭിമുതൽ മൂക്കുവരെ 'ഉൾക്കരുവ്' പ്രയോഗിക്കുക.

13. പടച്ചുവട്

'ചുരുൾച്ചുവട്'മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം പ്രതിയോഗിയുടെ അടി തടുക്കുക. പിന്നീടു വലത്തെ മുഷ്ടികൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെ നെഞ്ചിൽ ഇടിക്കുകയും ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

14. പടവെട്ടുചുവട്

'ചുരുൾച്ചുവട്'മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം പ്രതിയോഗിയുടെ അടി തടുക്കുകയും വലത്തുകൈകൊണ്ട് പ്രതിയോഗിയുടെ വലത്തെ വാരിക്കു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക. തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും വെട്ടുക.

15. ആഞ്ഞു നീർന്നു കയറിവെട്ട്

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ 'ഒഴിവുചുവടി'ൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം അടി ഒഴിയുകയും ആ നിലയിൽ മുന്നോട്ടാഞ്ഞ് ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ ഇടത്തെ വാരിക്കു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക. തുടർന്നു വലഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടു വെട്ടുക.

16. ഇരട്ടയങ്കം

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ വലത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു വലത്തുകൈകൊണ്ട് തണ്ടപ്പുറമേ തടുക്കുക. ഉടൻതന്നെ പിന്നോക്കം ആഞ്ഞു വലത്തുകൈകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തെ വാരിക്കു വെട്ടുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടുമാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും വലഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടുമാറി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടും വെട്ടുക.

17. ഒഴിവുതട്ടുചുവട്

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ ഇതിനുമുമ്പുള്ള അടവിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം തടുക്കുകയും തുടർന്നു വലത്തെ കൈമുട്ടുകൊണ്ട് എതിരാളിയുടെ വലത്തെ വാരിക്കിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീട് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും വെട്ടുക.

18. ആഞ്ഞൊഴിഞ്ഞു ചവിട്ട്

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ പിന്നോക്കം ആഞ്ഞൊഴിയുകയും ഉടൻ മുന്നോട്ടാഞ്ഞു വലത്തുകാൽകൊണ്ട് നാഭിക്കു ചവിട്ടുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതോടുകൂടി ഇടത്തുഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞുമാറുക.

19. മാറി അടക്കം

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ 'ഒറ്റച്ചുവട്'മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം തടുക്കുകയും പിന്നീടു വലത്തുകാലും ഇടത്തുകാലും പിന്മാറ്റി വലത്തോട്ടും

ഇടത്തോട്ടും വെട്ടുകയും ചെയ്യുക. ഇതിൽപ്പിന്നെ വീണ്ടും വലത്തുകാല
മുമ്പിൽ വെച്ച് എതിരാളിയുടെ അടി വലത്തുകൈകൊണ്ടു വെട്ടിയമർത്ത
കയും തുടർന്ന് ഇടഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട
ഇടത്തോട്ടു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക. ഒടുവിലായി ഇടത്തുകാലിൽ മുമ്പിൽ വെച്ച
വലഭാഗത്തൂടെ തിരിഞ്ഞു ചുവടു മാറുകയും വലത്തുകൈകൊണ്ട് വല
ത്തോട്ടു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

20 കയറി അടക്കം

എതിരാളി അടിക്കുമ്പോൾ 'ഒറ്റച്ചുവട്'മുറയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം തടു
ക്കുകയും പിന്നീടു വലത്തുകാൽ പിന്മാറ്റി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തോട്ടു
വെട്ടുകയും ചെയ്യുക. തുടർന്ന് ആ കാൽ മുമ്പോട്ടു വെച്ച് എതിരാളിയുടെ
അടി വലത്തുകൈകൊണ്ട് വെട്ടിയമർത്തുകയും പിന്നീട് ഇടഭാഗത്തൂടെ
തിരിഞ്ഞ് ചുവടുമാറി ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടു വെട്ടുകയും ചെയ്യുക.

ഭാഗം മൂന്ന്

അഭ്യാസികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില സാമാന്യവിവരങ്ങൾ

കളരികളിൽവെച്ച് പയറ്റുമുറകൾ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തിൽ എണ്ണ തേക്കുക പതിവാണ്. തന്നിമിത്തം പയറ്റുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ചയ്ക്കും പയറ്റുകഴിഞ്ഞാൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ഉഷ്ണനഷ്ടത്തിനും സമാധാനം കിട്ടുന്നതാണ്.

അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്യുമ്പോൾ അരയ്ക്ക് ഒതുക്കവും മുറുക്കവും ഉണ്ടാകുവാൻ പയറ്റുകാർ കച്ചയോ ലങ്കോട്ടിയോ കെട്ടിയുറപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

അരോഗദൃഢഗാത്രത്വത്തിനു വ്യായാമം, ഉഴിച്ചിൽ എന്നിവ ഫലപ്രദമാണെന്ന ആയുർവ്വേദസിദ്ധാന്തം കേരളത്തിലെ കളരികൾ ആദരിച്ചനുഷ്ഠിച്ചു പോന്നിട്ടുണ്ട്. കളരിയിൽ തെക്കുഭാഗത്ത് പൂത്തറയിൽനിന്നും ഏകദേശം എട്ടടി (ചുവടളവ്) അകലെ, കിഴക്കോട്ടഭിമുഖമായി നിന്നാണ് കളരി വിദ്യാർത്ഥികളെ സാധാരണയായി ഉഴിയുക.

കളരിയഭ്യാസമുറകൾ പരിശീലിക്കുന്നത് അവയുടെ വായ്ത്താരി അനുസരിച്ചാണ്. അഭ്യാസമുറകളെ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന സാങ്കേതികസംജ്ഞകളുടെ സമന്വിതമായ സമുച്ചയമാണ് വായ്ത്താരികൾ. ഇവ സാധാരണക്കാർക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ വിഷമമാണ്. കളരിയഭ്യാസം പരമ്പരയായും പ്രായോഗികമായും പരിശീലിക്കുകമാത്രമേ പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ പതിവുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. പല അഭ്യാസപ്രയോഗങ്ങളും പൂർവ്വികന്മാർ രഹസ്യമാക്കിവെക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. പയറ്റുമുറകളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ചില പഴയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണുന്ന സാങ്കേതികപദങ്ങളെപ്പറ്റി ഇപ്പോൾ ആർക്കും ഒരെത്തുംപിടിയും ഇല്ലാതെയാണിരിക്കുന്നത്. ആവക വായ്ത്താരികൾ എഴുതിവെച്ചിരുന്നതിനോടൊപ്പം വ്യാഖ്യാനക്കുറിപ്പുകൾ ചേർത്തിരുന്നുവെങ്കിൽ ഇത്രയും ഗണ്യമായ നഷ്ടം നമുക്കു സംഭവിക്കുമായിരുന്നില്ല.

വായ്ത്താരികളെല്ലാം വ്യക്താർത്ഥം നൽകുന്നവയല്ല. അതുകൊണ്ടാണ് അവയുടെ പ്രയോഗരീതികളിൽ ചിലതിനു വ്യത്യസ്തത കണ്ടുവരുന്നത്. ചിലസന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രയോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയും അവയുടെ ചുവട്, വടിവ് എന്നിവയെപ്പറ്റിയും വായ്ത്താരിയിൽ നിർദ്ദേശിച്ചുകാണാമെങ്കിലും മറ്റുചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ചുവടും വടിവുമൊന്നുമില്ലാതെ വെറും പ്രയോഗങ്ങളെപ്പറ്റിമാത്രമേ വായ്ത്താരിയിൽ പറഞ്ഞുകാണുന്നുള്ളൂ. വായ്ത്താരികൾകൊണ്ടു നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന അഭ്യാസക്രമങ്ങളെ വിവരണങ്ങൾ

കൊണ്ടു സമഗ്രമായി വ്യക്തമാക്കുക ദുഷ്കരമാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന സാങ്കേതികസംജ്ഞകളുടെ വിശദീകരണങ്ങൾ അഭ്യാസക്രമങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ഒരേകദേശജ്ഞാനം നൽകുമെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. ഓരോ അഭ്യാസമുറയുടെയും പ്രവർത്തനത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അംഗചലനങ്ങളുടെ മനോഹാരിത നിരന്തരമായ പരിശീലനംകൊണ്ടുമാത്രമേ സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ.

കളരിപ്പയറ്റിലെ ചുവടും വടിവും

ആരോഗ്യം, ആയാസം, ആത്മസംരക്ഷ എന്നീ മൂന്നുപാധികളെ ആധാരമാക്കി യുക്ത്യനുഭവങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രാചീന കേരളാ ചാര്യന്മാർ ആസൂത്രണംചെയ്ത അഭ്യാസക്രമങ്ങളത്രെ കളരിപ്പയറ്റിലെ മെയ്ത്തൊഴിൽമുറകൾ. അഭ്യാസക്രമങ്ങളുടെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് കളരി പ്പയറ്റിനെ മെയ്ത്തൊഴിൽ, കോൽത്താരി, അങ്കത്താരി, വെറുങ്കൈ എന്നീ നാലു വകുപ്പുകളായിട്ടാണ് തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നു മുമ്പു പ്രസ്താവി ച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ആയുധങ്ങളില്ലാതെയും ആയുധങ്ങളോടുകൂടിയുമുള്ള പ്രതി യോഗിയുടെ ആക്രമണത്തെ ചെറുത്തുനില്ക്കുവാനും പ്രതിയോഗിയുടെ നേരെ അടവുകൾ പ്രയോഗിക്കുവാനും ചുവട്, വടിവ് എന്നിവയിലുള്ള പ്രാവീണ്യം കളരിപ്പയറ്റിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. കളരിപ്പയറ്റിന്റെ അസ്തി വാരമായി കരുതാവുന്ന മെയ്പ്പയറ്റുമുറകളുടെ നിരന്തരമായ പരിശീലനവും പരിചയവുംകൊണ്ടുമാത്രമേ ചുവട്, വടിവ് എന്നിവകളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനം സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

ആത്മസംരക്ഷയ്ക്കും ആക്രമണത്തിനും ആവശ്യമായ കളരിയഭ്യാസ പ്രയോഗങ്ങളിൽ ശരീരത്തിന്റെ ഗുരുത്വകേന്ദ്രം തുലനനിലയിൽ നിർത്ത ത്തക്കവണ്ണം കാലുകൾ യഥോചിതം മുമ്പോട്ടോ പിമ്പോട്ടോ പാർശ്വങ്ങളി ലേക്കോ ചില പ്രത്യേകരീതികളിൽ വെക്കുന്നതിനാണ് ചുവട് എന്നു പറയു ന്നത്. കളരിപ്പയറ്റിലെ മെയ്ത്തൊഴിൽമുറകളിലുള്ള ചുവടുകളെ മുഖ്യമായി ആക്കച്ചുവട്, നീക്കച്ചുവട്, ചാട്ടച്ചുവട്, വട്ടച്ചുവട്, നീട്ടച്ചുവട് എന്നീ അഞ്ചു സമ്പ്രദായങ്ങളിൽ വിഭജിക്കാവുന്നതാണ്.

ചില പ്രത്യേകരീതികളിൽ കാലുകൾ നീക്കിവെക്കുന്നതോടുകൂടി ഉ റച്ച ഒരു നില അവലംബിക്കുന്നതിനാണ് ആക്കച്ചുവടെന്നു പറയുന്നത്.

നീക്കച്ചുവടിൽ പ്രതിയോഗിയെ അഭിമുഖീകരിച്ചു മുന്നേറുവാനും ആത്മ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ഒഴിയുകയോ പിന്മാറുകയോ ചെയ്യുവാനും സന്ദർഭമനുസ രിച്ചു കാലുകൾ നീക്കിവെക്കുകയാണ് ചെയ്യുക.

എതിരാളിയെ അഭിമുഖീകരിച്ചു പെട്ടെന്നു മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചാടു ന്നതിനാവശ്യമായ പാദപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ചാട്ടച്ചുവടുകൾ.

മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും പാർശ്വങ്ങളിലേക്കും സന്ദർഭമനുസരിച്ചു കാലുകൾ കയറ്റിയും മാറ്റിയും തിരിഞ്ഞുമാറ്റിയും വെക്കുന്നതിനാണ് വട്ടച്ചുവടെന്നു പറയുന്നത്.

കാൽ നീട്ടിവെച്ചു വലിഞ്ഞുനിൽക്കുന്നതിനു നീട്ടച്ചുവടെന്നാണ് പറയുക.

അഭ്യാസമുറകളെ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന 'വലത്തേതിലോതിരം', 'എടത്തേതിലൊളവ്', 'ചുവട് മാറിത്തടുത്ത്', 'വെട്ടിയിണച്ചു ചുവട് മാറി', 'ചുവട് മാറി കടകം', 'കുത്തു തട്ടി ചുവട് മാറി', 'കുത്തുകിൽ രണ്ടു ചുവട് ദൂരെ വാങ്ങി തടുത്ത്' മുതലായ വായ്ത്താരികളിൽനിന്ന് ആയോധനമുറകൾക്കു ചുവടുകളുമായുള്ള ബന്ധം എത്രമാത്രമുണ്ടെന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ചുവടുകൾ സമാന്തരമായി വെച്ച നിലയിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന വെട്ട്, കുത്ത് മുതലായ അടവുകളേക്കാൾ മുമ്പോട്ടു ചുവടുവെച്ചു ശരീരം മുമ്പോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുന്ന അടവുകൾക്കു കരുത്തു കൂടുമെന്നു പ്രത്യേകം പ്രസ്താവ്യമത്രെ. കളരിപ്പയറ്റിലുള്ള പ്രയോഗങ്ങളെല്ലാം ചുവടുകളോടു ചേർത്തിണക്കിക്കൊണ്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യവും ഇതു തന്നെയാണെന്നു വ്യക്തമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ അഞ്ചുവിധം ചുവടുകളേയും പാകപ്പിഴകൂടാതെ യുക്തിപൂർവ്വം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു ക്രമപ്പെടുത്തിയ മെയ്ത്തൊഴിലഭ്യാസങ്ങളിൽ പരമപ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നവയാണ് 'എടത്തേത് എടുത്തു നോക്കി, വലത്തേമ്മൽ ചാടിക്കെട്ടിച്ചവുട്ടി, എടത്തു വെച്ചു താഴ്ചയിലമർന്നുനീക്കിത്തെരുത്തു ചവുട്ടി' എന്നറിയപ്പെടുന്ന അഭ്യാസക്രമങ്ങൾ. ആക്കച്ചുവടിൽ നിലയുറപ്പിച്ച് തനിക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയുടെ കോഷ്ഠത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി ഇടത്തുകാൽകൊണ്ടു പ്രയോഗിക്കുന്ന ഒരടവാണ് 'എടത്തേത് എടുത്തു നോക്കി. ഇടത്തുകാൽ മുമ്പോട്ടു നീക്കിവെച്ചതിൽപ്പിന്നെ ആ കാലിന്മേൽ ആക്കമെടുത്തു ചാടുന്നതാണ് 'വലത്തേമ്മൽ ചാടി' എന്ന അഭ്യാസ പ്രയോഗം. ഇടത്തുകാലിന്റെ ഈ പ്രവർത്തനം നീക്കച്ചുവടും 'വലത്തേമ്മൽ ചാടി' എന്നത് ചാട്ടച്ചുവടുമാണ്. കൈത്തണ്ടകൾ മാറിനുമുമ്പിൽ ചേർത്തുപിണച്ചു സ്വശരീരത്തെ 'കെട്ടി'ക്കൊണ്ടു പ്രതിയോഗിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി കുതിച്ചുകയറുന്ന ഈ അടവിൽ ആത്മരക്ഷയ്ക്കും പ്രത്യാക്രമണത്തിനുമുള്ള തഞ്ചങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മെയ്പ്പയറ്റുവായ്ത്താരികളിൽ വളരെയേറെ ആവർത്തിച്ചു കാണപ്പെടുന്ന ഈ അഭ്യാസക്രമം ശരീരായാസം, ലാഘവം എന്നിവ നൽകുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനവുംകൂടിയാണ്. 'വലത്തേമ്മൽ ചാടി'യതിൽപ്പിന്നെ ഇടത്തും വലത്തും ചുവടുകൾ വെച്ചു മുന്നേറുകയും പിന്നീടു വീണ്ടും ഇടത്തുകാൽ മുമ്പിൽ വെച്ചു സ്വശരീരത്തിൽ മർമ്മപ്രയോഗം മുതലായവ ഏൽക്കാനിടവരാത്ത രീതിയിൽ അമർന്നുകൊണ്ട് ചാട്ടച്ചുവടിൽ മുമ്പോട്ടു നീങ്ങിയടുക്കുകയുമാണ് 'താഴ്ച

യിലമർന്നു നീക്കിത്തെരുത്തു' എന്ന അഭ്യാസക്രമത്തിൽ ചെയ്യുന്നത്. ബാഹ്യദൃഷ്ടിയിൽ ഒരു വ്യായാമസമ്പ്രദായമെന്നുമാത്രം തോന്നുന്ന മേല്പറഞ്ഞ മുറകൾ കളരിയഭ്യാസമുറകളുടെ ജീവനാഡിയാണെന്നുതന്നെ പറയാം.

വടിവുകളുടെ ആവിർഭാവം ചുവടുകളിൽനിന്നുതന്നെയാണെങ്കിലും മുമ്പു പ്രസ്താവിച്ച അഞ്ചു വ്യത്യസ്തരീതികളിലായി കാലുകൾ വെക്കുന്നതോടൊപ്പം ചില പ്രത്യേകരീതികളെ അവലംബിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ശരീരത്തിന്റെ നിലകളെയാണ് വടിവ് എന്ന സംജ്ഞകൊണ്ടു വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആത്മസംരക്ഷയ്ക്കും ആക്രമണത്തിനുംവേണ്ടി സിംഹം, ആന, കുതിര, പാമ്പ്, കോഴി മുതലായ ചില ജീവികൾ പൊരുതുമ്പോൾ അനുവർത്തിക്കുന്ന ചില പ്രത്യേകനിലകളേയോ ഗതിവിശേഷങ്ങളേയോ അടിസ്ഥാനമാക്കി അഭ്യാസമുറകളിൽ അവലംബിക്കുന്ന ചില നിലകളും തായങ്ങളുമാണ് കളരിപ്പയറ്റിലെ വടിവുകൾ.

സിംഹവടിവ്, ഗജവടിവ്, അശ്വവടിവ്, സർപ്പവടിവ്, കുക്കുടവടിവ് തുടങ്ങിയ വിവിധ വടിവുകളുണ്ടെന്നും അഭ്യാസപ്രയോഗത്തിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി ഉപയുക്തമാക്കുവാൻ പറ്റിയ വടിവുകൾ സിംഹവടിവ്, ഗജവടിവ്, അശ്വവടിവ് എന്നീ മൂന്നു വടിവുകളാണെന്നുമത്രേ അഭിജ്ഞമതം.

'തെരുത്തു വലവടിവ് കൈക്കൊണ്ടോതിരം ചാടിവെട്ടി', 'എടവടിവിൽ കുറുവെ തെരുത്തു വലത്തേതിൽ ഓതിരം ചാടി വെട്ടി', 'വലവടിവിൽ പുക്കേറ്റു വിലങ്ങി', 'എടവടിവിൽ മാറിനു കുയ്യെ കുത്തി' മുതലായ ചില അഭ്യാസപ്രയോഗങ്ങളെ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വായ്ത്താരികളിൽ വടിവ് എന്ന പദം ഉപയോഗിച്ചുകാണുന്നുണ്ട്. 'മാറ്റാൻ അടിക്കുമ്പോൾ സിംഹവടിവിൽ കൈപറ്റി' എന്നു ചില താളിയോലഗ്രന്ഥങ്ങളിലും കാണാം. എടവടിവ് എന്നത് സിംഹവടിവും വലവടിവ് എന്നത് ഗജവടിവും 'എടത്തു വെച്ച് വലിഞ്ഞമർന്നു' എന്നത് അശ്വവടിവും ആണ്.

വടിവുകൾക്കു ബലം സിദ്ധിക്കുന്നതിന് ശ്വാസനിയന്ത്രണം ആവശ്യമാണ്. ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ വായു ഉൾക്കൊണ്ടതിൽപ്പിന്നെ കോഷ്ഠം ശ്വാസബന്ധം ചെയ്തുറപ്പിക്കുകയും അതിനെത്തുടർന്ന് ശരീരാവയവങ്ങളിൽ ശക്തി പ്രസരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് വടിവുകൾ അവലംബിക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകബലം ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നതും പ്രസ്താവ്യമാണ്.

അടവ്

ആത്മരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രതിയോഗിയുടെനേരെ പ്രയോഗിക്കുന്ന ആയോധനസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കാണ് കളരിപ്പയറ്റിൽ അടവ് എന്നു സാധാരണ പറഞ്ഞുവരുന്നത്. അടവും തൊഴിലും അഭ്യസിക്കുക എന്നതിന് എതിരാ

ളിയുടെ നേരെ അടവുകൾ പ്രയോഗിക്കുവാനും പ്രത്യാക്രമണങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുവാനുമുള്ള രീതികൾ ശീലിക്കുക എന്നർത്ഥമാണ്. അനേകം അടവുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന അറപ്പുകളോടുകൂടിയ അഭ്യാസമുറകൾ പയറ്റിലുണ്ടെങ്കിലും പതിനെട്ടടവുകളെപ്പറ്റി മാത്രമാണ് പ്രത്യേകമായി നാം പറഞ്ഞുകേൾക്കുന്നത്. ഈ പതിനെട്ടടവുകളെപ്പറ്റി കേരളമാഹാത്മ്യം ആയുധാഭ്യാസശാലാകല്പനാദ്ധ്യായത്തിൽ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞുകാണുന്നു:

"അഷ്ടാദശവിധം പ്രോക്തമായുധാഭ്യാസശാസ്ത്രകം
ദീർഘഞ്ച കടകഞ്ചൈവ ചടുലം മണ്ഡലം തഥാ
വൃത്തചക്രം സുകങ്കാളം വിജയം വിശ്വമോഹനം
തിര്യങ് മണ്ഡലമന്യോന്യം ഗദയാഖേട ഗഹ്വരം
ശത്രുഞ്ജയഞ്ച സൗഭദ്രം പടലഞ്ച പുരഞ്ജയം
കായവൃദ്ധിശ്ശിലാഖണ്ഡം ഗദാ ശാസ്ത്രമനുത്തമം."

ഇതിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായി 'ഓതിരം കടകം പിന്നെ ചടുലം മണ്ഡലം തഥാ' എന്നായും ഈ പ്രമാണം ഉദ്ധരിച്ചുകാണാറുണ്ട്. ഇതനുസരിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ ഓതിരം, കടകം എന്ന രണ്ടടവുകൾമാത്രമേ പയറ്റുമുറകളുടെ വായ്ത്താരിയിൽപ്പെട്ടു കാണുന്നുള്ളൂ. ഓതിരം, അന്തം മുതലായ പ്രത്യേകരീതികളിലുള്ള മലക്കങ്ങളിൽപ്പെട്ടതാണ് ഓതിരം എന്നും, ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ ശരീരം ഭൂമിയിൽനിന്നുയരുന്നതോടുകൂടി ചക്രാകൃതിയിൽ തിരിയേണ്ടതാണെന്നും പറഞ്ഞുവരാറുണ്ട്. പയറ്റുമുറകളിലുള്ള ഓതിരം ശിരോമദ്ധ്യത്തിലോ ഇടത്തെ ചെന്നിക്കോ പ്രയോഗിക്കുന്ന ഒരു വെട്ടുമാത്രമാണ്. പ്രമാണത്തിലുള്ള ഓതിരം, കടകം എന്നീ അടവുകൾതന്നെയാണ് പയറ്റുമുറകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതെന്ന് ഖണ്ഡിതമായി സമർത്ഥിക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. ഒളവ്, നീട്ടി എന്നീ അടവുകൾ പതിനെട്ടടവുകളിൽപ്പെടുത്താതിരിക്കാൻ കാരണമെന്ത് എന്ന ചോദ്യം ഇവിടെ ഉദ്ഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനെല്ലാം ശരിയായ ഒരു സമാധാനം കാണാൻ നമുക്കു കഴിയുന്നില്ല.

വടക്കൻപാട്ടുകളിൽപ്പെട്ട ചെറിയ ആരോമുണ്ണിയുടെ പാട്ടുകഥയിലെ ചില വരികൾ ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു:

"അപ്പോൾ പറയുന്നു മുത്തച്ഛനും
എന്മകനാകിയ ആരോമർക്കും
മച്ചുനനായൊരു ചന്തുവിന്നും
ഒരുമിച്ചു വിദ്യ പഠിപ്പിച്ചു ഞാൻ
ഭേദംകൂടാതെ പഠിപ്പിച്ചു ഞാൻ
ചന്തു ചതിപ്പാനും വിധിയില്ലല്ലോ
എന്നെ ചതിച്ചതും ചന്തുവല്ലാണ്
അവനുമേവേണ്ടി തരുന്നു ഞാനും

ഇനിയൊരടവ് ഇരിപ്പുണ്ടല്ലോ
പത്തൊമ്പതാമത്തെ അടവാകുന്നു."

വടക്കൻപാട്ടുകൾ ഒരു തെളിവായി സ്വീകരിക്കാമെങ്കിൽ അടവുകൾ പതിനെട്ടുമാത്രമല്ലെന്ന് മേൽക്കൊടുത്ത വരികളിൽനിന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം. ആത്മരക്ഷയ്ക്കും ശത്രുസംഹാരത്തിനുമുതകുന്ന കളരിപ്പയറ്റിലെ പല മികച്ച അടവുകളും ഇപ്പോൾ നാമാവശേഷമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്.

ആയുധാഭ്യാസപരിശീലനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ

അഭ്യാസപരിശീലനം നൽകുന്ന ആശാൻ പയറ്റിലെ ഓരോ അഭ്യാസവും പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അതിന്റെ നാനാവശങ്ങളെപ്പറ്റി വിവരിച്ചുകൊടുക്കുകയും പിന്നീട് അതു പ്രായോഗികമായി പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പുതുതായി ആയുധപ്രയോഗം അഭ്യസിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ നേരെ തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ ശക്തിയേറിയ പ്രയോഗങ്ങൾ ഏല്പിക്കുന്നതായാൽ പരിശീലിക്കുന്ന അഭ്യാസത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ അവർക്കു സാദ്ധ്യമാകാതിരിക്കുകയും പയറ്റു പഠിക്കാനുള്ള അവരുടെ താൽപര്യത്തിനു ഹാനി നേരിടുകയും ചെയ്യും.

ഓരോ അഭ്യാസവും നല്ലപോലെ ശീലിച്ചതിൽപ്പിന്നെ പുതിയ മറ്റൊരഭ്യാസം ശീലിക്കുകയാണ് ശരിയായ ക്രമം. അഭ്യാസങ്ങൾ അനാവശ്യമായ ദേഹാദ്ധ്വാനംകൂടാതെ വൃത്തിയിലും വേഗത്തിലും ചെയ്യുവാനാണ് ലക്ഷ്യം വെക്കേണ്ടത്.

കോൽത്താരി, അങ്കത്താരി എന്നിവയിലുള്ള അഭ്യാസങ്ങൾ അതാതുമുറയുടെ വായ്ത്താരിക്കനുസരിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾ പരിശീലിക്കുന്നതോടൊപ്പം അവർ അന്യോന്യം കണ്ടെത്തുന്ന പഴുതുകൾ നോക്കി മനസ്സിലാക്കുകയും ആ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കാവുന്ന അടവുകൾ മനസ്സിൽ സങ്കല്പിച്ചു പയറ്റുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പയറ്റുമുറകളിലെ വെട്ടും തടവുമെല്ലാം പ്രയോഗിക്കുന്നത് വട്ടക്കാലിൽ അമർന്നോ വലിഞ്ഞുനിന്നോ ഉള്ള നിലകളിലായിരിക്കണം. പ്രതിയോഗിയിൽനിന്നും മാറത്തും വയറ്റത്തും മറ്റുമുള്ള മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളിൽ വന്നേക്കാവുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ തടുക്കുവാനും ഒഴിയുവാനും ഈ നിലകൾ പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ്.

ചെറുവടി, ഒറ്റ എന്നീ പയറ്റുകളിൽ വലത്തുകൈകൊണ്ടുമാത്രം അടവും തടവും പ്രയോഗിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു മാറടക്കി നിൽക്കേണ്ടതാവശ്യമാണ്. എതിരാളിയുടെ അവിചാരിതമായ ചില പ്രയോഗങ്ങൾ തടുത്ത് ആത്മരക്ഷ ചെയ്യുകയാണ് ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. കൈ അധികം നിവർത്തിക്കൊണ്ടും ചുവടുകൾ നീട്ടിവെച്ചുകൊണ്ടും അടവുകൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതു ഗുണകരമല്ല. ആയുധധാരിയായ എതിരാളിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി കാലുകൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന അടവുകൾ പയറ്റിൽ വളരെ സൂക്ഷിച്ചു മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ.

കളരിപ്പയറ്റും ഭാരോദ്വഹനവും

കായികകലാവിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട എല്ലാ ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രധാനമായ അവലംബം അവയവങ്ങളുടെ ആയാസവും ബലവുമാണെന്ന് സാമാന്യേന പറഞ്ഞുവരാറുണ്ട്. കായികാഭ്യാസം, സ്പോർട്സ് എന്നീ രംഗങ്ങളിലുള്ള എല്ലാ കായികവ്യാപാരങ്ങളിലും അവയുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമതയെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള പ്രത്യേക വ്യായാമസമ്പ്രദായങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക പതിവാണ്. ആയാസം, ആത്മരക്ഷ എന്നിവയ്ക്കു പ്രാധാന്യം നൽകിക്കൊണ്ട് ആസൂത്രണംചെയ്യപ്പെട്ട കളരിപ്പയറ്റിലെ വ്യായാമമുറകളിൽ ശരീരാവയവങ്ങൾക്കു കരുത്തു ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനക്രമങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടില്ലെന്നു ചിലർക്കഭിപ്രായമുണ്ട്. ശരിയെന്നു തോന്നാനിടയുള്ള ഒരഭിപ്രായവുമാണിത്.

കളരിപ്പയറ്റിലെ അഭ്യാസപരിശീലനങ്ങൾകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്ന ശരീരലാഘവത്തെയും വേഗതയെയും മാത്രം ആധാരമാക്കി ബലിഷ്ഠരായ പ്രതിയോഗികളിൽനിന്ന് ആത്മരക്ഷ ചെയ്യുവാനും അവരെ പരാജയപ്പെടുത്തുവാനും സാദ്ധ്യമാകുമെന്നു കരുതുന്നത് അബദ്ധമാണ്. മെയ്സ്വാധീനം, വേഗത എന്നിവയോടൊപ്പം മെയ്ക്കരുത്തുകൂടി ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ ഒരു കളരിയഭ്യാസിക്കു കൂടുതൽ സമർത്ഥമായി ആ കല കൈകാര്യംചെയ്യാൻ കഴിവുണ്ടായിരിക്കും.

ഓടുക, ചാടുക, മറിയുക, കയറുക, നീന്തുക, ഭാരം പൊക്കുക, ഗുസ്തി പിടിക്കുക മുതലായ കായികപ്രവൃത്തികളിൽ സർവ്വതോമുഖമായ വികാസം കൈവരുത്തുന്നതിന് ഒരു പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള കായികപരിശീലനം മാത്രം മതിയാവുകയില്ല. ഓരോ കായികവ്യാപാരത്തിലുമുള്ള കർമ്മകുശലത അതാതിന്നനുയോജ്യമായ വ്യായാമപരിശീലനംകൊണ്ടു നേടുകയാണ് ശരിയായ മാർഗ്ഗം. വേണ്ടുവോളം മെയ്സ്വാധീനം, വേഗത എന്നിവ പ്രദാനംചെയ്യുന്ന കളരിപ്പയറ്റിലെ അഭ്യാസപരിശീലനത്തോടൊപ്പം അഭ്യാസികളുടെ മെയ്ക്കരുത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുതകുന്ന ഭാരോദ്വഹനപരിശീലനംകൂടി കളരികളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ആശാസ്യമായിരിക്കും. ഏറ്റവുമധികം ഭാരം പൊന്തിച്ചു മത്സരിക്കുന്ന ഭാരോദ്വഹനം (Weight lifting) അല്ല ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിലെ മാംസപേശികളുടെ ഊർജ്ജസ്വലമായ പ്രവർത്തനത്തിന് ദേഹസ്ഥിതിക്കനുയോജ്യമായ ചുരുങ്ങിയ തോതിലുള്ള ഭാരം

ശാസ്ത്രീയമായ പല സമ്പ്രദായങ്ങളിലും പൊക്കിക്കൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന കായികാഭ്യാസക്രമങ്ങളാണ് (Weight training) ഈ ഭാരോദ്വഹനം. ഹൈജംപ്, ലോങ്ജംപ്, പോൾവാൾട്ട് മുതലായ മികച്ച ശരീരലാഘവം ആവശ്യമായ സ്പോർട്സ് ഇനങ്ങളിലുള്ള പ്രാവീണ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഇങ്ങനെയുള്ള ഭാരോദ്വഹനപരിശീലനം ഉപയുക്തമാകുമെന്നു വിദഗ്ദ്ധന്മാർ അവകാശപ്പെടുന്നുണ്ട്. കളരിയഭ്യാസത്തിനാവശ്യമായ ലാഘവത്തിനും ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തനം ഗുണകരമായിരിക്കുമെന്നതിൽ സംശയിക്കേണ്ടതില്ല. മോർഹൗസ്, റാസ്ക് എന്നീ കായികവിദഗ്ദ്ധന്മാർ എഴുതിയ 'Scientific Basis of Athletic Training' , ഓസ്കാർ സ്റ്റെയ്റ്റിന്റെ 'Weight Training for Athletics', തോമസ് ഇഞ്ചിന്റെ 'Boxing and Physical Culture' എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഭാരോദ്വഹനപരിശീലനം മറ്റു കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യത്തെപ്പറ്റി ശാസ്ത്രീയവും സവിസ്തരവുമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ലോഹദണ്ഡങ്ങളും കരിങ്കൽത്തൂണുകളും വെട്ടിമുറിക്കാൻ കെല്പുണ്ടായിരുന്ന പഴയകാലത്തെ കളരിയഭ്യാസികൾ പയറ്റുപരിശീലനംകൊണ്ടു മാത്രമാണ് ആവക കൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള ശരീരബലം സമാർജ്ജിച്ചതെന്നു വിശ്വസിക്കുക പ്രയാസമാണ്. മെയ്യൂക്കിനാവശ്യമായ ചില പ്രത്യേകസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള ഭാരോദ്വഹനക്രിയകൾ പ്രാചീനകാലങ്ങളിൽ കേരളത്തിലെ കളരികളിൽ പരിശീലിച്ചിരുന്നു. ആധുനികരീതിയിലുള്ള പരിഷ്കൃതോപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചായിരുന്നില്ല പഴമക്കാർ ആവക പരിശീലനം നടത്തിയിരുന്നത്. പ്രാകൃതമെന്നു പരിഷ്കാരികൾ പറഞ്ഞേക്കാവുന്ന ആ പരിശീലനത്തിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ അണ്ഡാകൃതിയിൽ നിർമ്മിതമായ പല വലിപ്പത്തിലുള്ള ഇരുമ്പുകട്ടികളായിരുന്നു. ആവക ഉപകരണങ്ങൾ അഭ്യാസികൾ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പൊക്കിയെടുത്തു തലയ്ക്കു മീതെ ഉയർത്തിയ ശേഷം പിന്നിലേക്കിടുകയായിരുന്നു പരിശീലനക്രമം. ആവർത്തിച്ചു ചെയ്തിരുന്ന ഈ വ്യായാമം അരക്കെട്ട്, കോഷ്ഠം, നെഞ്ച്, ചുമൽ, മേൽഭുജം, കീഴ്ഭുജം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം വേണ്ടുവോളം ഊക്കും ഓജസ്സും നൽകുവാൻ പര്യാപ്തമായിരുന്നു. പയറ്റിലെ 'അമർന്ന്', 'അമർച്ചയിലെടത്ത് വെച്ച്', 'വലത്തുകൊണ്ടു ചവുട്ടി' എന്നീ നിലകളെ അനുവർത്തിച്ച് ഭാരമുള്ള ഇരുമ്പുകട്ടികൾ പൊക്കുന്ന പരിശീലനം അഭ്യാസികൾക്കേറ്റവും ആവശ്യമായ ചുവടുറപ്പു നൽകുന്നതിനു മതിയായ ഒരു വ്യായാമപദ്ധതിയായിരുന്നു.

വടക്കെമലബാറിലെ പ്രസിദ്ധ കളരിയഭ്യാസിയായ കല്ലന്താറ്റിൽഗുരുക്കളുടെ ശിക്ഷണത്തിൽ അഭ്യാസപരിശീലനം ചെയ്ത 973-ാമാണ്ട് നാടു നീങ്ങിയ തിരുവിതാംകൂർ രാമവർമ്മ മഹാരാജാവ് പരിശീലനകാലത്ത് ഇങ്ങനെയുള്ള ഇരുമ്പുകട്ടി അനവധി പ്രാവശ്യം പൊക്കിയെടുത്തു പുറകോട്ടിടാറുണ്ടായിരുന്നുവത്രെ! കായികാഭ്യാസികളോടു പ്രത്യേകപ്രതിപത്തിയുണ്ടായിരുന്ന ആ തിരുമേനി ചിലപ്പോൾ അഭ്യാസികളെ വരുത്തി അവരുടെ കഴിവുകൾ പരിശോധിച്ചറിഞ്ഞ് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുക പതിവായി

രുന്നു. ചെറുപ്പക്കാരായ അഭ്യാസികൾക്ക് അരയോളംതന്നെ എടുത്തുപൊക്കാൻ പ്രയാസമായ ഒരിരുമ്പുകട്ടി വാർദ്ധക്യകാലത്തുപോലും രാമവർമ്മ മഹാരാജാവിന്ന് കഴുത്തോളം ഉയരത്തിൽ പൊക്കാൻ സാധിച്ചിരുന്നുവെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.

കളരികളിൽ ഇപ്പോൾ പ്രചരിച്ചുകാണുന്ന മെയ്യഭ്യാസങ്ങളും ആയുധമുറകളും പരിശീലിക്കുന്നതിനുപുറമെ ആധുനികരീതിയിലുള്ള ഭാരോദ്വഹനസാമഗ്രികളുപയോഗിച്ച് കരചരണാദ്യവയവങ്ങൾക്കു കരുത്തു കൂട്ടുവാൻ കൂടി കളരിയഭ്യാസികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇന്ത്യയിലെ കായികാഭ്യാസമുറകൾ

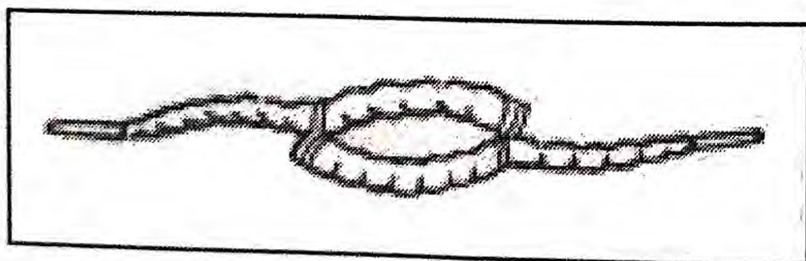
ഇന്ത്യയിലെ ഇതര പ്രദേശങ്ങളിൽ നടപ്പുള്ള ചില അഭ്യാസസമ്പ്രദായങ്ങളെപ്പറ്റി ഇവിടെ അല്പം പ്രസ്താവിക്കുന്നത് അനുചിതമായിരിക്കയില്ല.

സിലമ്പം (വടി)കൊണ്ടുള്ള ചില അഭ്യാസങ്ങളും ചുരുൾക്കത്തിപ്രയോഗങ്ങളുമാണ് തമിഴ്നാട്ടിലുള്ള ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ അഭ്യസിച്ചുവരുന്ന ആയോധനമുറകൾ. ഒരാൾ മാത്രമായും രണ്ടുപേർ അന്യോന്യവും ചെയ്യുന്ന വടിപ്രയോഗമാണ് സിലമ്പവിദ്യ. ഉൾനാല്, വെളിനാല്, ഒണ്ടി, സർക്കി, കിർക്കി, യഹർ, യുഡാങ്ക്, നാലുവീട്, എട്ടുവീട് മുതലായ ചുവടുമുറകളും കുറവഞ്ചി, കള്ളപ്പത്ത്, തുൾക്കാന, പടവീച്ച് മുതലായ അഭ്യാസപ്രയോഗങ്ങളുമാണ് സിലമ്പവിദ്യയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. 40 മുതൽ 42 ഇഞ്ചുവരെ നീളമുള്ള വടികൾ രണ്ടു കൈയിലുമെടുത്ത് രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ പല തരത്തിൽ അടിക്കുകയും കുത്തുകയും തടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന 'ചെടിക്കുച്ച്' മുറകളും തമിഴ്നാട്ടിൽ ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ ദുർല്ലഭമായി പരിശീലിച്ചുവരുന്നുണ്ട്.

ആന്ധ്രയിലുള്ള ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ 'കറസാമു' എന്ന വടിപ്രയോഗവും ബാകു (കട്ടാരം), ബല്ലെമു (കുന്തം), കത്തി(വാൾ) മുതലായ ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള അഭ്യാസങ്ങളും 'ഘുസ' എന്ന വെറുങ്കൈപ്രയോഗങ്ങളുമാണ് നടപ്പുള്ളത്.

മൈസൂരിലുള്ള ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ 'കട്ടെവർസൈ'(വടിപ്രയോഗ) യും ലസൽ (ഒരുതരം വാൾ) മുതലായ ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള അഭ്യാസങ്ങളും അല്പാല്പം പരിശീലിച്ചുവരുന്നുണ്ട്.

തെക്കൻ കർണ്ണാടകപ്രദേശങ്ങളിൽ അപൂർവ്വം ചിലർ അഭ്യസിച്ചുവരുന്ന ആയോധനസമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് 'താലിമ്പു' എന്നാണു പറഞ്ഞുവരുന്നത്. ഗോദം എന്നറിയപ്പെടുന്ന കളരിയിൽവെച്ചാണ് ഇതഭ്യസിക്കുന്നത്. ഏകദേശം



മാഡി

എട്ടു ചാൺ നീളമുള്ള സുരളിബെത്ത(ചൂരൽവടി)കൊണ്ട് അടിച്ചും തടുത്തും ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസങ്ങൾ, ബർച്ചി എന്ന ഒരുതരം കട്ടാരംകൊണ്ടുള്ള വെട്ടും തടവും, കൃഷ്ണമൃഗ(Antelope)ത്തിന്റെ കൊമ്പുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ 'മാഡി' എന്ന ആയുധം രണ്ടു കൈയിലും പിടിച്ചു ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസങ്ങൾ, വാളും പരിചയുംകൊണ്ടുള്ള ചില അങ്കമുറകൾ മുതലായവ താലിമ്പിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആയോധനക്രമങ്ങളാണ്.

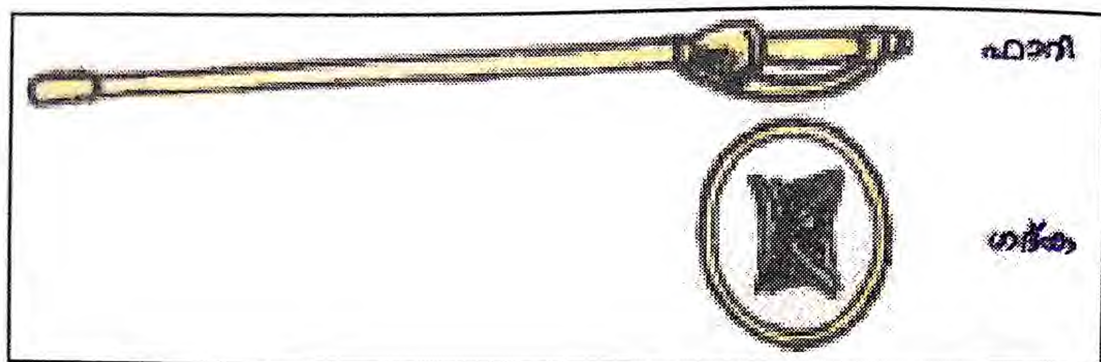
അഞ്ചുമുതൽ ആറടിവരെ നീളവും ഒരിഞ്ചു വണ്ണവും രണ്ടു റാത്തൽ തൂക്കവുമുള്ള മുളയോ ചൂരലോകൊണ്ടുള്ള 'ലാഠി' എന്നറിയപ്പെടുന്ന വടികൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസങ്ങൾ ഉത്തരേന്ത്യയിലെ ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രചാരമുണ്ട്.

വിവിധ സമ്പ്രദായങ്ങളിൽ വടി വീശിക്കൊണ്ട് ചുവടുകൾ വെച്ച് മുന്നേറുകയും തിരിഞ്ഞടിക്കുകയുംമറ്റും ചെയ്യുന്ന ഇതിലെ അഭ്യാസങ്ങൾക്ക് കേരളത്തിലെ പന്തീരാൻവീശലിനോടു സാദൃശ്യമുള്ളതായി കാണുന്നുണ്ട്. സലാമി (തൊഴുത്ത്), സീധീബേൽ (തലയ്ക്കുള്ള അടി), ഉൾട്ടി ബേൽ (കോഷ്ഠത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള അടി), ദോമുഖി, ദോറൂക് (ഇരുഭാഗങ്ങളിലും തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള അടി), ദുബേലിയാ (മുന്നോട്ട് ചുവടുവെച്ചുകൊണ്ടുള്ള അടി), ബഗ്ലി (കക്ഷത്തിനടുത്തുവെച്ചു വടി തിരിച്ചടിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം), ചോമുഖി (ചതുരാകൃതിയിൽ ചുവടുവെച്ചു നീങ്ങിയടിക്കുന്ന രീതി), ആഗെ ഫെലങ് (മുന്നോട്ടു ചാടിക്കൊണ്ടുള്ള അടി), പീച്ചെ ഫലങ് (പിൻതിരിഞ്ഞു മുന്നേറിക്കൊണ്ടുള്ള പ്രയോഗം), ജങ്മു (തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള പ്രയോഗം) മുതലായ പല അഭ്യാസപ്രയോഗങ്ങളും ഇതിൽ പരിശീലിച്ചുവരുന്നുണ്ട്.

രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ ചെയ്യുന്ന ലാഠിപ്രയോഗത്തിൽ അഭ്യാസികൾ ചെവി, ചെന്നി, തല എന്നീ ഭാഗങ്ങൾക്ക് അപായം പിണയാതിരിക്കാൻവേണ്ടി പഞ്ഞി, കാർഡ്ബോർഡ് എന്നിവകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ഒരു പ്രത്യേകതരം തൊപ്പിയും മണിബന്ധംമുതൽ കൈമുട്ടുവരെ ഒൻപതിഞ്ചു നീളത്തിൽ കട്ടിയുള്ള തോൽകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ഉറകളും ധരിക്കാറുണ്ട്. ഈ അങ്കമുറയിൽ സീർ (ശിരോമദ്ധ്യത്തിലുള്ള അടി), തമാച (വലത്തെ ചെന്നിക്കുള്ള അടി), ബഹേര (ഇടത്തെ ചെന്നിക്കുള്ള അടി), മോധ(ചുമലുകൾക്കുള്ള അടി), ജനോയി (മാറിനു മദ്ധ്യത്തിലുള്ള നീട്ട്), ഭന്തര (വലത്തെ വാരിഭാഗത്തുള്ള അടി), പൊകർ (ഇടത്തെ വാരിക്കുള്ള അടി), കമർ (അരയ്ക്കു വലത്തുഭാഗത്തുള്ള അടി), കഡക് (കാൽമുട്ടിനുള്ള അടി), പലട്ട് (നെരിയാണിക്കുള്ള അടി) മുതലായ പ്രയോഗങ്ങളാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ലാഠികൊണ്ടുള്ള 'ച്യൂട്ടെ' എന്നറിയപ്പെടുന്ന മത്സരപരീക്ഷകൾ അഖില മഹാരാഷ്ട്ര ശാരീരിക ശിക്ഷണമണ്ഡലിന്റെ നിയമാവലികൾക്കനുസരിച്ചാണ് നടത്തിവരുന്നത്. തമിഴ്നാട്ടിലുള്ള സിലമ്പവിദ്യക്ക് ഈ സമ്പ്രദായങ്ങളോടു വളരെയധികം സാദൃശ്യം കാണുന്നുണ്ടെന്നും പ്രസ്താവ്യമാണ്.

വാൾപ്പയറ്റു ശീലിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് തോലുറയിട്ട മൂന്നടി നീളമുള്ള 'ഗദ്ക' എന്ന വടിയും തോൽകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ 'ഫാറി' എന്ന പരിചയും കൊണ്ടുള്ള 'ഫാറി ഗദ്ക' എന്ന അഭ്യാസങ്ങൾ ഉത്തരേന്ത്യയിലെ ചില

പ്രദേശങ്ങളിൽ പരിശീലിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. 'ഹനുമന്തി'സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള ഇതിലെ അഭ്യാസങ്ങളിൽ ഒരു പ്രത്യേകരീതിയിൽ ചെയ്യുന്ന മുറകൾക്ക് ബജ്കാംഗി തട്ട് എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു.



'പട' (ഹനുമന്തി പട) എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇരുതലമൂർച്ചയുള്ള വാൾ കൊണ്ടു പലതരത്തിലും വീശി വെട്ടുന്ന അഭ്യാസങ്ങൾ മഹാരാഷ്ട്രക്കാർ പരിശീലിച്ചുപോന്നിരുന്നു. വേണ്ടത്ര ഹസ്തലാഘവം നേടിയ ഒരഭ്യാസിക്ക് ചെറുനാരങ്ങ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, കറാമ്പ് എന്നിവ മേലോട്ടെറിഞ്ഞു വീഴുമ്പോൾ വെട്ടിമുറിക്കാൻ സാധിക്കുമായിരുന്നു. രണ്ടു കൈയിലും മൂർച്ചയേറിയ പട വാളെടുത്തു പല വിധത്തിൽ വീശി വെട്ടുവാനും ഒരുകെട്ടു കരിമ്പ് ഒരൊറ്റ വെട്ടിനു നിഷ്പ്രയാസം മുറിക്കുവാനും നല്ല ഒരഭ്യാസിക്കു കഴിഞ്ഞിരുന്നു.

ഈ അഭ്യാസങ്ങളിൽ ചുവടുകൾ വെച്ചു വെട്ടിയും കുത്തിയും ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസമുറകൾക്ക് 'രഹ' എന്നും മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും തിരിയുക, മുഴു വൃത്തം തിരിയുക എന്നിവയ്ക്കു 'പലാടീ' എന്നും വെട്ടുന്നതിനു 'കാട്ട്' എന്നും, ശത്രുവിന്റെനേരെ പ്രയോഗിച്ചതിൽപ്പിന്നെ വാൾ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വലിച്ചെടുക്കുന്നതിന് 'കധാനി' എന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നു.

'വിട' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രത്യേകതരം കുന്തവും മഹാരാഷ്ട്ര ക്കാർ ശത്രുസംഹാരത്തിനുപയോഗിച്ചിരുന്നു. അഞ്ചടി നീളമുള്ള ഈ ആയു ധത്തിന്റെ 'അമര'ഭാഗത്ത് ഏകദേശം ആറടി നീളത്തിൽ ഉറപ്പുള്ള ഒരു ചരടു ബന്ധിച്ചിരിക്കും. ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളുടെ മണിബന്ധത്തിൽ മറ്റേ അറ്റം കെട്ടിയ ഈ ചരടിന്റെ സഹായത്താൽ അകലെ നിൽക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയെ എറിഞ്ഞപകടപ്പെടുത്തിയശേഷം ആയുധം വീണ്ടും വലിച്ച് കൈവശപ്പെടു ത്തുവാൻ സാധിക്കും.

കൈയുറ ധരിച്ചുകൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന പാശ്ചാത്യരുടെ മുഷ്ടിയുദ്ധം (Boxing)പോലെ വെറും മുഷ്ടികൾകൊണ്ടുമാത്രം ചെയ്യുന്ന 'മുകി' കാശി യിൽ നടപ്പുള്ള ഒരായോധനസമ്പ്രദായമാണ്. മുഷ്ടികൾക്ക് ഉറപ്പും ശക്തിയും ലഭിക്കുന്നതിന് അഭ്യാസികൾ മരത്തിന്മേലോ കല്ലിന്മേലോ ഇടിച്ചു ശീലി ക്കുകയാണ് പതിവ്. ഇതുകൂടാതെ ലോഹനിർമ്മിതമായ 'വജ്രം' എന്ന ഉപ കരണം കൈവിരലുകളിൽ ഘടിപ്പിച്ച് അന്യോന്യം പൊരുതുന്ന 'വജ്രമുഷ്ടി'

യെന്ന അത്യന്തം അപായകരമായ മുഷ്ടിയുദ്ധസമ്പ്രദായവും മുൻകാലങ്ങളിൽ ബറോഡ മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിൽ നടപ്പുണ്ടായിരുന്നു. ഇതിനോടു സാദൃശ്യമുള്ള 'മല്ലവിനോദം' എന്ന ആയോധനസമ്പ്രദായം ദക്ഷിണേന്ത്യയിലും പ്രചരിച്ചിരുന്നതായറിയുന്നു.

കട്ടാരംകൊണ്ടുള്ള അഭ്യാസമുറകളും ഉത്തരേന്ത്യയിൽ പരിശീലിക്കാറുണ്ട്. കളരിപ്പയറ്റിലെ അഭ്യാസമുറകൾക്കുപയോഗിക്കുന്ന സാങ്കേതികപദങ്ങൾപോലെ ഈ മുറകളും ചില പ്രത്യേകസംജ്ഞകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് അഭ്യസിച്ചുവരുന്നത്.

കൃപാണം (വാൾ), ഗണ്ഡാസ (ഒരുതരം മഴു), ബല്ലം(കുന്തം), സൊട്ടി (വടി) എന്നീ ആയുധങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള അങ്കമുറകൾക്ക് പഞ്ചാബ്, അമരാവതി എന്നിവിടങ്ങളിലും അല്പാല്പം പ്രചാരമുണ്ട്.

'ബിനോട്ട്' എന്ന വെറുങ്കൈപ്രയോഗങ്ങളും ഗുസ്തിമുറകളും വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ പ്രചാരമുള്ള മറ്റ് അഭ്യാസസമ്പ്രദായങ്ങളാണ്. ഒളിംപിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ അനുവർത്തിച്ചുവരുന്ന പാശ്ചാത്യസമ്പ്രദായമനുസരിച്ചുള്ള ഗുസ്തിമുറകൾക്ക് ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ പ്രചാരമുണ്ടെങ്കിലും പഴയകാലത്ത് ഇന്ത്യയിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന ഈ മല്ലയുദ്ധമുറകളെ നാലു വകുപ്പുകളിലായിട്ടാണ് തരംതിരിച്ചിരുന്നത്. ദേഹബലം പ്രയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ഗുസ്തിമുറകൾ 'ഭീംസെനി' എന്നാണറിയപ്പെടുന്നത്. സൂത്രത്തിലുള്ള ചില അടവുകൾ പ്രയോഗിച്ചു ചെയ്യുന്ന സമ്പ്രദായത്തെ 'ഹനുമന്തി' എന്നും, 'പൂട്ടു'കൾ പ്രയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഗുസ്തിക്കു 'ജാംബവന്തി' എന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നു. അവയവങ്ങൾ പൊട്ടിക്കാനുതകുന്ന പ്രയോഗങ്ങളോടുകൂടിയ ഗുസ്തിസമ്പ്രദായം 'ജരാസന്ധി' എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ചുവടുമുറ, പൂട്ടുകൾ, റട്ട് വീച്ച്, അങ്കച്ചൂടിമുറകൾ, ചിറമം എന്നിവ കന്യാകുമാരി ജില്ലയിൽ പ്രചാരമുള്ള ചില അഭ്യാസസമ്പ്രദായങ്ങളാണ്. ഒറ്റച്ചുവട്, നടശാരി, പാവൽ, രട്ടിപ്പ്, നിലയങ്കം, അമത്തിയങ്കം, കുരിശുനൂൽ പാവൽ, റട്ട് മുതലായ പല മുറകളുമടങ്ങിയ ഒരഭ്യാസരീതിയാണ് ചുവടുമുറ. പൂട്ടുമുറകളിൽ പട്ടുവാരി, ശുതിക്കൈപ്പൂട്ട്, മലത്തിക്കൊപ്പര, കമത്തിക്കൊപ്പര, റൂം, മുക്കോൺ, മേൽവാലി, കീഴ്‌വാലി, ജട്ടി മുതലായ വിവിധ രീതിയിലുള്ള പ്രയോഗങ്ങളുമുണ്ട്. ഏകദേശം അഞ്ചരയടി നീളമുള്ള നേരിയ ഉരുക്കുപട്ട കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ചുരുട്ടുവാൾകൊണ്ടും നീളമുള്ള വടികൊണ്ടുമുള്ള പല തരം വീശലുകളാണ് റട്ട്‌വീശലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. രണ്ടു കൈയിലും ചുരുട്ടുവാൾ എടുത്തും ഇതു ചെയ്യാറുണ്ട്. പേനക്കത്തികൊണ്ടോ കട്ടാരം കൊണ്ടോ ആക്രമിക്കുന്ന പ്രതിയോഗിയെ ആയുധങ്ങളില്ലാതെ കൈകൾകൊണ്ടു നേരിടാനും പരാജയപ്പെടുത്താനുമുള്ള അഭ്യാസമുറകളാണ് അങ്കച്ചൂടിമുറകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഏകദേശം 35 ഇഞ്ച് നീളമുള്ള വടികൾകൊണ്ട് രണ്ടുപേർ അന്യോന്യം പല സമ്പ്രദായത്തിൽ അടിച്ചും തടുത്തും ചെയ്യുന്ന ആയോധനക്രമങ്ങളെയാണ് ചിറമമെന്നു പറയുന്നത്.

പ്രാദേശികമായ ഇത്തരം അഭ്യാസസമ്പ്രദായങ്ങൾ ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കാം.

ശാസ്ത്രീയമായി വിപുലവും വിശദവുമായ രീതിയിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതും തികവുറ്റതുമായ കേരളത്തിന്റെ വീരകലയായ കളരിപ്പയറ്റിന് മറ്റാ യോധനകലകളുടെ അഗ്രിമസ്ഥാനം അലങ്കരിക്കുവാൻ സർവ്വഥാ അർഹതയുണ്ടെന്നത് നിർവ്വിവാദമാണ്. കേരളത്തിന് ഈ വീരകല പ്രദാനംചെയ്ത ആചാര്യന്മാർക്ക് നാം കൂപ്പുകൈ അർപ്പിക്കുക.





കളരിപ്പയറ്റ്

കളരിപ്പയറ്റിന്റെ ചരിത്രം, കളരിച്ചടങ്ങുകൾ, കളരിപ്പയറ്റിന്റെ സമ്പ്രദായങ്ങൾ, ആയോധനമുറകൾ, ഇന്ത്യയിലെ കായികാഭ്യാസമുറകൾ എന്നീ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആധികാരികമായ വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ മികച്ച റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം.



ചിറക്കൽ ടി. ശ്രീധരൻനായർ

ISBN 978-93-86094-06-3

